

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية.  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بموضوع:

## مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط

"دراسة مسحية أجريت على بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم  
المتوسط في ولاية تيسمسيلت .

- إشراف الأستاذ:

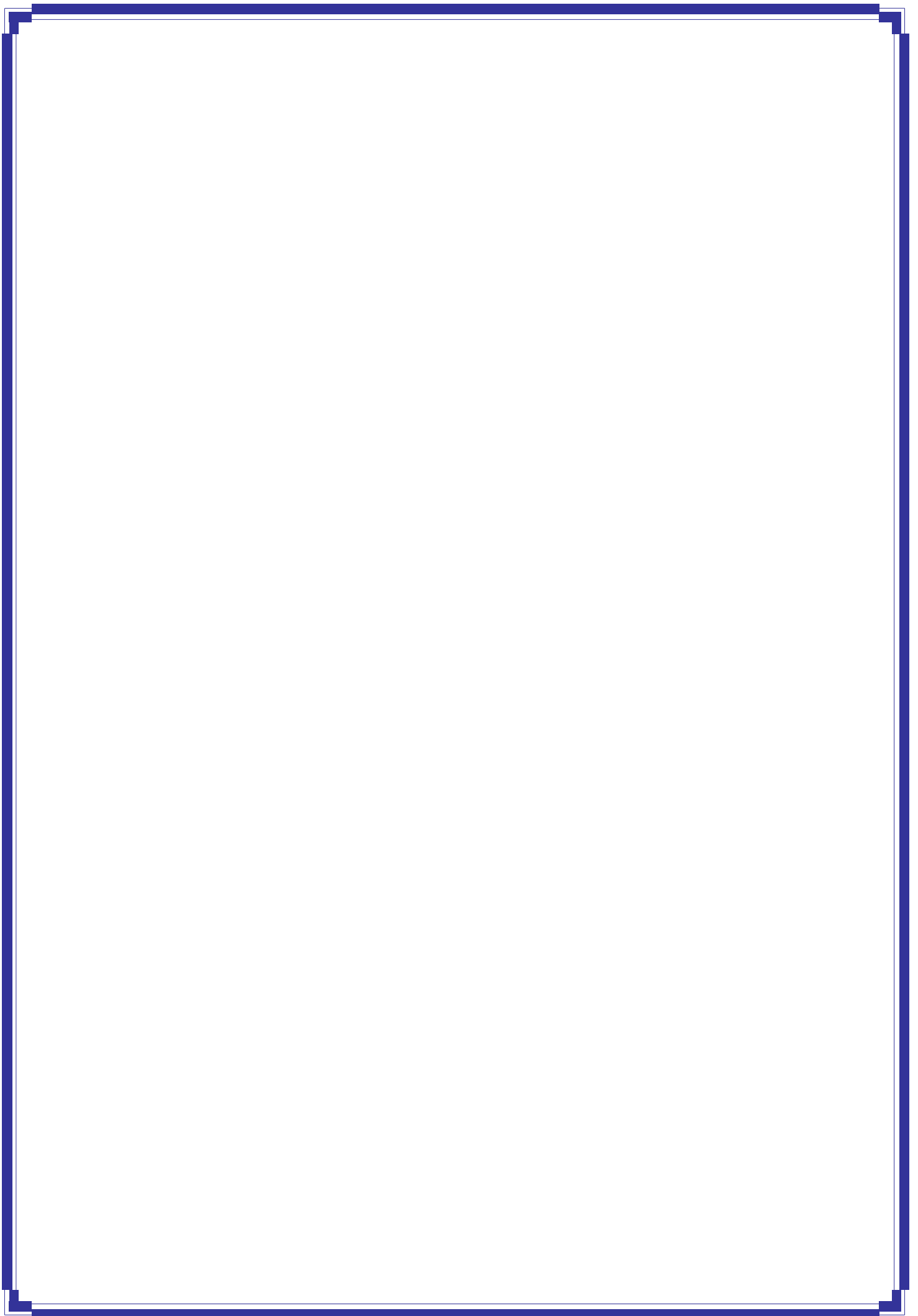
☞ غانص محمد

- إعداد الطلبة :

☞ بن عيسى فتحي

☞ بربر أحمد

الموسم الجامعي: 2017/2016



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر و تقدير

نشكر الله عزوجل الذي وفقنا بإنهاء هذا العمل المتواضع ، وعملا بقول الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي أصحاب الخير حقهم لكن اللسان عجز عن التعبير لذا بأبسط عبارات الامتنان نتقدم بأسمى التشكرات إلى الذي أضاء لنا الدرب لهذا العمل المتواضع الأستاذ **غانس محمد** ، الذي لم يبخل علينا بمعلوماته ونصائحه و إرشاداته القيمة .

كما نتقدم بالشكر إلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي تيسمسيلت و كل من مد لنا يد العون وساهم في إخراج هذه المذكرة من قريب أو بعيد بالقليل أو الكثير.

فَتَّحِي + أَحْمَد



## ملخص الدراسة:

تمحورت هذه الدراسة " مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية " وقد كان لها مجموعة من الاهداف والتي تمثلت في :

- ✓ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ معرفة مدى تأثير مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة).
- ✓ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وقد تمثلت إجراءات الدراسة الميدانية في:

• **العينة:** اخترنا العينة القصدية كونها من ابط طرق اختيار العينات، وتمثلت في 135 أستاذ في الطور المتوسط.

• **منهج الدراسة:** اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد عمله أو القيام به.

• **الأدوات المستعملة :** تم استعمال مقياس الضغوط النفسية الذي يعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة ما.

وتوصلنا في الأخير إلى مجموعة من النتائج حيث أثبتت الدراسة أن:

- أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.
- كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية
- أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس؛ ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.



## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	التشكرات
	الإهداء
	قائمة الجداول
أ	مقدمة

### الجانب التمهيدي

#### الاطار العام للدراسة

5	1- إشكالية البحث
7	2- الفرضيات
7	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
8	5- التعريف مصطلحات البحث
9	6- الدراسات السابقة و المشابهة

### الباب الأول : الجانب النظري

#### الفصل الأول : الضغوط النفسية.

17	تمهيد
18	2. تعريف الضغوط
20	3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط
21	4. مراحل عملية الضغط
22	1.4. المطلب البيئي
22	2.4. إدراك المطلب البيئي
22	3.4. الاستجابة للضغط



23	4.4. النتائج السلوكية
24	5. تعريف الضغوط النفسية
25	6. تعريف الاحتراق النفسي
26	1.6. الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق
26	7. نظريات الضغوط النفسية
27	1.7. نظرية هانز سيللي
27	1.1.7. مرحلة الإنذار
28	2.1.7. مرحلة المقاومة
28	3.1.7. الإنهاك
29	2.7. نظرية سييلبرجر
29	3.7. نظرية موراي
30	4.7. نظرية التقدير المعرفي
32	8. نماذج الضغوط النفسية
32	1.8. نموذج مارشال
32	2.8. نموذج كوبر
33	3.8. نموذج هب
34	4.8. تعقيب على النماذج السابقة

35	1.9. الضغط النفسي الايجابي
35	2.9. الضغط النفسي السلبي
36	3.9. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى
39	خلاصة الفصل

## الفصل الثاني

### أستاذ التربية البدنية والرياضية

41	- تمهيد
42	2. السمات الأساسية لأستاذ المعاصر
43	1.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية
44	2.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه
45	3.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية
45	4.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم)
45	5.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم
45	6.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي
46	7.3. الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية
46	8.3. فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية

46	9.3. تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية
46	10.3. توفير القيادة
47	4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية من زوايا مختلفة
47	1.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية الإنسان
48	2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي
48	3.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية الملقن
49	4.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية المنشط
50	5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
50	1.5. الواجبات العامة
50	2.5. الواجبات الخاصة
51	6. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
51	1.6. الخصائص الشخصية
52	2.6. الخصائص الجسمية
52	3.6. الخصائص العقلية و العلمية
53	1.3.6. الإلمام بالمادة
54	2.3.6. الذكاء
54	4.6. الخصائص الخُلقية والسلوكية

55	5.6. الخصائص الاجتماعية
55	6.6. الخصائص النفسية
55	7. الأستاذ و تأثيراته في التدريس
56	1.7. مؤثرات الخلفية الاجتماعية
56	2.7. مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية
56	8. حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية
58	9. درس التربية البدنية والرياضية
58	1.9. تعريف درس التربية البدنية والرياضية
59	2.9. بناء درس التربية البدنية والرياضية
59	1.2.9. القسم التحضيري
59	2.2.9. القسم الرئيسي
60	3.2.9. القسم الختامي
60	3.9. أهمية درس التربية البدنية
61	4.9. أهداف درس التربية البدنية
61	1.4.9. تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية
62	2.4.9. التنمية العقلية
63	3.4.9. التنمية الاجتماعية والخلقية

64	خلاصة الفصل
----	-------------

الباب الثاني  
الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

67	- تمهيد
68	1. منهج الدراسة
68	2- مجتمع وعينة البحث
70	3- الدراسة الاستطلاعية
71	1.3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية
72	4 - الأدوات المستعملة في البحث
72	1.4. تصحيح القائمة
74	5- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث
74	1.5- الثبات
75	1.1.5- الثبات بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية
76	2.5- الصدق :
76	1.2.5- صدق مقياس الضغوط النفسية
77	6. المعالجة الإحصائية

الفصل الثاني  
عرض ومناقشة النتائج

80	1- تمهيد
81	2- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية
81	1.1 - تحليل نتائج الفرضية الأولى
83	2.1 - تحليل نتائج الفرضية الثانية
85	3.1 - تحليل نتائج الفرضية الثالثة
87	مناقشة النتائج بالفرضيات
91	خاتمة
92	اقتراحات
	المصادر والمراجع
	الملاحق
	ملخص بالعربية

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
69	توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الفردية	01
71	شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات.	02
72	توزيع العبارات على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية.	03
73	العبارات السلبية والايجابية التابعة لكل محور.	04
75	يبين معاملات الثبات لمحاور مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ	05
77	يبين معاملات الصدق الذاتي لمحاور مقياس الضغوط النفسية .	06
82	نتائج تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في مستويات الضغوط النفسية بين مختلف الفئات العمرية	07
85	نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لصفة الأستاذ.	08

## قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
24	مراحل عملية الضغط النفسي	01
29	تخطيط عام لنظرية سييلي	02
31	نظرية التقدير المعرفي للضغط	03
32	نموذج مارشال للضغط	04
33	نموذج كوير يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط	05
34	نموذج هب في الضغط	06



## مقدمة:

إن من أهم ما يُميّز حياة الإنسان مع نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين سرعة إيقاع الحياة وثورة الاتصالات التي جعلت العالم قرية صغيرة، وكذلك دخول التكنولوجيا في كل أنشطة الحياة اليومية في جميع المجالات من تعليم، صناعة، تجارة، زراعة، طب، مواصلات... وأيضاً تحوُّل الاقتصاد العالمي إلى نظام السوق الحرة؛ كل هذه المتغيرات الكبيرة في نمط الحياة تشكل تحدياً لقدرات الإنسان ومن ثمَّ فإنَّ عليه استيعابها والتعامل معها، فهي إذن تشكل ضغوطاً نفسية للإنسان هذا العصر وعليه التكيف معها، وفي الوقت الذي يمكنه التكيف مع بعض هذه الضغوط فإنه قد لا يستطيع التكيف مع البعض الآخر.

والضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة، فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق والعدوان وغيرها، لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله، وصولاً إلى زيادة الإنتاج وجودته وبالتالي تنمية المجتمع وتقدمه؛ وحسب تصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطاً، وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الأستاذ التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته، و إلى ما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين؛ ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها الأستاذ، ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم.

وإذا كان مهماً التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة، فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير، وذلك من منطلق خطورة استمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (Psychological Burnout)، والتي تتميز بحالات التشاؤم واللامبالاة، قلة الدافعية، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية؛ أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز

الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته (عن ليلي عثمان إبراهيم عثمان، 1987، ص 12).

ويعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدرس دليلاً على أن التعليم لم يعد قطاعاً استهلاكياً بل هو من أهم مجالات الاستثمار - الاستثمار البشري - كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب، فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر، لأنهم نواة المستقبل واشراقه الغد، وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا أباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

ولعل الحركات الاحتجاجية المتكررة والإضرابات المفتوحة التي قام بها أساتذة التعليم الثانوي خلال السنوات الأخيرة، والتي شلت المؤسسات التربوية لفترات طويلة ومتقطعة، دليل على رفض الأساتذة لواقعهم المهني المعاش؛ وسعيًا منهم إلى توفير ظروف وأحوال عمل أحسن، ولضمان درجة مناسبة من الأمان والاستقرار الوظيفي؛ كما قد تكون هذه الحركات الاحتجاجية وغيرها من مظاهر الاستياء نتيجة لتعرض أساتذة التعليم الثانوي كغيرهم من العاملين في ميادين الخدمات الاجتماعية الإنسانية لكثير من الضغوط المتولدة من مصادر شتى.

وعليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة، لمعرفة مصادره ومسبباته.

وقد قسمنا دراستنا إلى ثلاث جوانب، "الجانب التمهيدي" والذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع وتحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة والمشابهة، "الجانب النظري" والذي يحتوي على فصلين كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة. حيث تناولنا في الفصل الأول "الضغوط النفسية" و تطرقنا في هذا الفصل إلى ذكر لمحة تاريخية عن ظهور هذا

المصطلح في مختلف الميادين انطلاقاً من الجانب الطبي ووصولاً إلى الميدان الرياضي، مفهوم الاحتراق، مراحل عملية الضغط، أنواع الضغوط، ومن ثم استعراض مختلف النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية.

**وتناولنا في الفصل الثاني : أستاذ التربية البدنية والرياضية :** حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى: الشخصية التربوية للأستاذ، و السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية و الخصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية و واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- **الجانب التطبيقي:** والذي بدوره قسمناه إلى فصلين كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بملخص.

**الفصل الأول "منهجية البحث وإجراءاته الميدانية"** تطرقنا في هذا الفصل إلى المنهج المستخدم ، مجتمع وعينة البحث ، مجالات البحث ، أدوات البحث المستعملة ، الضبط الإجرائي للمتغيرات ، الدراسة الاستطلاعية ، الاسس العلمية للأداة ، المعالجة الإحصائية .

**الفصل الثاني "عرض وتحليل ومناقشة نتائج"** تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض وتحليل نتائج مقياس السمات الشخصية وبطاقة ملاحظة للأداء التدريسي الخاصة بالأساتذة التربية البدنية والرياضية . تطرقنا إلى مقارنة النتائج بالفرضيات خاتمة.

## 1. إشكالية البحث:

إن النتيجة السلبية للضغوط النفسية تعد من أهم الموضوعات التي مازالت تلقى اهتماما وجدلا بحثيا واسعا لدى الباحثين لما لها من آثار ضارة على الفرد والمجتمع بصفة عامة (**الطفي راشد محمد، 1992**)؛ ومن الممكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية وفي حالة التكيف السلبي، إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، جسدية، نفسية، وسلوكية تجعل أستاذ التربية البدنية والرياضية ينحرف عن الأداء المعتاد في عمله؛ مع العلم أن تأثير هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو المرونة، أو مستوى التفاؤل... (**عبد الستار إبراهيم، 2002، ص.13**).

ورغم اعتبار الضغط ضرورياً وعامل محفز للتوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد، إلا أن الزيادة في الضغط النفسي، أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (**رضا مسعودي، 2003، ص.51**).

وحسب دراسة سمير عسكر (1988)، إن ضغط العمل المستمر له آثار سلبية على صحة الفرد البدنية العقلية مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، التوتر، الشعور بالإحباط، والاضطهاد ويؤدي ذلك إلى انخفاض في الأداء، وترك العمل، والغياب، ويعرض سلامة الآخرين إلى الخطر، كما إن هناك طائفة كبيرة من الأمراض النفسية، يعتقد أنها نتاج مباشر للضغوط كالقلق والاكتئاب والوساوس، كما إن هناك قطاعا كبيرا من الأمراض العضوية يلعب فيها الضغط النفسي الدور المهم نفسه، ومن أمثلتها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، الربو، التهاب المفاصل... (**عبد الستار إبراهيم، 2002**).

إن الأحداث الصغيرة المزعجة والمواقف الشائعة والدائمة التي لا تكاد تخلو منها حياة الإنسان، بشكل يومي ومتكرر تقريبا، تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها، فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفر الصخر بتكرار تساقطها، لذا يعتقد (دافيد الميدا) أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة؛ وقد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس وزملاؤه (1985) إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة، ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة... (**عن رضا مسعودي، 2003، ص.49**).

إن قدرة أستاذ التربية البدنية والرياضية على تحمل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها يحدث التكيف الإيجابي عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط في مستوى كفاءته وفعاليتيه؛ أما في حالة عدم قدرته على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، والتي قد تتجاوز طاقات التكيف عنده، عندئذ تحدث عملية التكيف السلبي للأستاذ وبالتالي يظهر الإجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط و الأعباء؛ وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام مختلف الطرق والوسائل لمواجهته تحدث جملة من الآثار والنتائج السلبية الوخيمة (عدم الاهتمام بالمادة، بالتلاميذ، كثرة التغيب ...).

ولإزاء النتائج السلبية التي قد تترتب عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية، فإنه ينبغي عدم إغفال أو غض الطرف عن مصادر ومسببات هذه الضغوط، لذا كان من الواجب دراسة هذه الظاهرة وتحديد أهم أسبابها ومصادرها ليتسنى لنا الحد من أثارها ومقاومة مضاعفاتها، وبالتالي محاولة الوصول بأستاذ التربية البدنية والرياضية إلى التكيف الإيجابي مع هذه الضغوط النفسية، وخاصة إذا ما لاحظنا أن مادة التربية البدنية والرياضية قد حظيت في الآونة الأخيرة باهتمامات كبيرة - البكالوريا الرياضية - نظرا للدور الذي تلعبه على الصعيد الفردي (التلميذ) والجماعي (المجتمع).

ومما سبق ذكره يمكننا أن نطرح السؤال الآتي:

هل للضغوط النفسية تأثير على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط ؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة

التعليم المتوسط باختلاف متغير السن؟

- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة

التعليم المتوسط باختلاف الخبرة المهنية ؟

- هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمرحلة

التعليم المتوسط باختلاف متغير الصفة (مرسم ، متريص ، متعاقد ، مستخلف)؟

## 2- الفرضيات :

### 1.2- الفرضية العامة:

للضغوط النفسية تأثير على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط

### 2.2-الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن

- هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

- هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، متعاقد، مستخلف).

### 3. أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص، ومن جهة أخرى ونظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة الأساتذة وأدائهم، جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند الأساتذة والتي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل، أم أنه بلغ مستويات قد تشكل خطرا على صحة الأساتذة، مما يستدعي اهتمام الباحثين والجهات الوصية من أجل العمل على وضع إستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية لجعلها في مستويات صحية.

وتقدم هذه الدراسة قائمة تتضمن مصادر ومسببات الضغوط النفسية من وجهة نظر أفراد مجتمع الدراسة، مما يسهل على المسؤولين والجهات الوصية وضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها، وبالتالي تحقيق الرضا في العمل، تحسين الأداء، وتجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

#### 4. أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ✓ تحديد مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ معرفة مدى تأثير مستويات الضغوط النفسية باختلاف الخصائص الفردية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (السن، الجنس، الخبرة المهنية، الحالة المدنية، الصفة).
- ✓ التعرف على أهم مسببات ومصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيراً على أساتذة التربية البدنية والرياضية.
- ✓ تصميم قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

#### 5. المصطلحات المستخدمة في البحث:

##### 1.5. الضغوط النفسية Psychological stress:

هي الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية. (شوقية ابراهيم، 1992، ص.44)؛ ويعرفها ميلز، Mills (1982)، الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71).

##### 1.1.5. تعريف إجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به؛ ونظراً لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات؛ ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الإحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

##### 2.5. الضغوط النفسية للأستاذ:

شعور الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس من جهة، و تشكيل هذه المتطلبات تهديداً لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلاً عالياً من الانفعالات السلبية، التي تصاحبها تغيرات فسيولوجية وسلوكية كرد فعل تنبئها لتلك لضغوط.

### 3.5. الضغط:

هو كل تأثير مادي أو نفسي معنوي يأخذ أشكالا مؤثرة على سلوك الفرد، ويعوق توازنه النفسي والعاطفي، ويؤدي إلى إحداث توتر عصبي أو قلق نفسي، يجعله غير قادر على اتخاذ القرار بشكل جيد، أو القيام بالسلوك الرشيد تجاه المواقف الإدارية والتنفيذية التي تواجهه.

### 5.5. أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في حياة التلميذ، فهو عبارة عن وسيط بين التلميذ والرياضة؛ لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعداد مهنيا وأكاديميا وثقافيا وعلميا (محمد سيد عزمي، 1996، ص.23)؛ وهو كذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا لتعليم الآخرين ومساعدتهم، كما يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية الأطفال وتحقيق الأهداف التربوية التي يصبوا إليها.

### . الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة بما تحتوي من إجراءات وما توصلت إليه من نتائج مرجعا يساعد الباحث في تحديد طريقة وأسلوب البحث المناسب وكذلك اختيار انسب المناهج ووسائل جمع البيانات؛ وفي حدود ما اطلع عليه الباحث من دراسات في الضغوط النفسية وجد اهتماما كبيرا من الدراسات السيكولوجية بالضغوط النفسية والمهنية لدى العاملين في المهن المختلفة (معلمين، موظفين، أطباء، ممرضين...)، حيث توصلت تلك الدراسات إلى بعض المصادر الضاغطة والاضطرابات النفسية المترتبة عليها.

### 1.6. ملخصات الدراسات السابقة:

تعرض الباحث إلى بعض الدراسات التي حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية والمهنية للأستاذ (المدرس) وأثارها النفسية وقد تم تصنيف تلك الدراسات على النحو التالي :



### 1.1.6. دراسات عن الضغوط النفسية:

#### 1.1.1.6. دراسة فيميان (1983):

قام بدراسة تحليلية للعلاقة بين المتغيرات المهنية والشخصية والضغوط النفسية لدى المدرسين في التربية الخاصة والمدرسين في المدارس النظامية؛ هدفها دراسة العلاقة بين عدة متغيرات مهنية وشخصية ترتبط بالمدرس وإدراكه للضغوط.

عينة البحث قوامها (1280) مدرس من المدارس النظامية والمربين في مجال التربية الخاصة، حيث طبق عليهم مقياس ضغوط المعلم؛ وكانت أهم النتائج وجود أربعة عوامل فرعية ترتبط بطبيعة العمل والتي تعتبر مصادر أساسية لضغوط العمل وهي:

• الإنهاك المهني.

• الدافعية.

• المظاهر السلوكية الانفعالية.

• مظاهر التعب.

#### 2.1.1.6. دراسة ميهر (1983):

قام بدراسة المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والإنهاك النفسي لدى المدرسين في المدارس النظامية ومدارس التربية الخاصة؛ هدف الدراسة التعرف على مصادر الضغوط والإنهاك النفسي للمدرس، كما استهدفت أيضا العلاقة بين الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وبعض المتغيرات، أجريت الدراسة على عينة قوامها (200) مدرسا من المدارس النظامية والخاصة.

وقام باستعمال أدوات البحث التالية :

• قائمة ضغوط المعلم.

• مقياس الإنهاك النفسي لماسلاش.

• قائمة زملة الأعراض الفسيولوجية.

• استمارة بيانات شخصية (مقابلة شخصية).

• مقياس مركز الضبط.

وأسفرت أهم النتائج عن وجود عدة مصادر تسبب ضغوط المعلم وهي:

• المعاملة السيئة من المديرين.

• العلاقة بين الزملاء (الأساتذة).

• المشكلات السلوكية للتلاميذ.

كما أشارت نتائج المقابلة الشخصية للأساتذة بأنهم يشعرون بوقوعهم تحت الضغوط وعدم تقدمهم في عملهم كما يبحثون بجدية كيفية تغيير مهنتهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن الأساتذة يشعرون بدرجة عالية من الضغوط المرتبطة بالمشكلات التدريسية.

3.1.1.6. دراسة لورنس Lawrence (1982):

تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية لدى الأساتذة، وهدفت إلى

التعرف على مصادر الضغوط لدى الأساتذة، وكانت عينة البحث تتكون من (100) أستاذ من الطور الثانوي؛ واستعمل الباحث مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي لروتر، وكانت أهم النتائج:

- معظم أفراد العينة كانوا اقل من الأربعين عاما وكانوا من الإناث المتزوجات.

- أفراد العينة كان لديهم ما يقرب من (10) سنوات خبرة في مجال التدريس وكانوا يعملون في المدارس الكبرى بولاية أريزونا (الولايات الأمريكية المتحدة).

- إن الأساتذة ذوي وجهة الضبط الخارجي الذين يعملون بالمدارس كبيرة الحجم أكثر شعورا بالضغوط النفسية من نظرائهم ذوي وجهة الضبط الداخلي.

4.1.1.6. دراسة سوزان اندريا Andrea Susan (1985):

دراسة تتناول مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين وأثرها على خصائص سلوك

التلاميذ، وهدفت إلى التعرف على أهم المصادر لضغوط المعلمين وأثرها على خصائص سلوك التلاميذ.

تم استخدام عينة قوامها (74) معلم منهم (39) معلم يعملون في مدارس التعليم العام

و (35) معلم بالتعليم الخاص، وقد تم اختيارهم من منطقتين متباينتين من حيث المستوى

الاجتماعي والاقتصادي؛ وكانت أداة البحث استبياناً مكون من (89) عبارة تقيس الضغوط النفسية لدى المعلمين، وكانت أهم النتائج كالتالي:

• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين يشعرون بالرضا عن

مهنة التدريس وبين المعلمين الذين يعانون من أعراض الضغوط النفسية.

• عدم وجود فروق بين معلمي التعليم العام ومعلمي التعليم الخاص.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذين تم اختبارهم في المنطقتين حيث أظهرت النتائج أن معلمي المدارس ذات المستويات الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يعانون من الضغوط مقارنة بمعلمي المدارس الأخرى.

#### 5.1.1.6. دراسة هابلين، هاليين وهاريس Haplin, Halyin and harris (1985):

تناولت علاقة الضغوط النفسية بكل من وجهة الضبط والجنس لدى المعلمين، وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط لنفسية لدى المعلمين، وكانت عينة البحث تتكون من (130) معلما قد تم اختيارهم من ثلاث ولايات أمريكية، على النحو الآتي (48) معلما من ولاية الاباما، (52) معلما في ولاية كانساس، (31) معلما في ولاية متشجان.

وتم استعمال الأدوات التالية في البحث، مقياس وجهة الضبط للمعلمين ويتألف من (24) عبارة، واستبيان عوامل الضغوط المهنية ويتألف من (30) عبارة، وكانت النتائج تدل على وجود خمسة عوامل للضغوط النفسية وهي:

- العجز المهني.
- التدريس الجماعي.
- أعباء العمل الزائدة.
- العلاقة المهنية بي المعلمين والإدارة.
- العلاقة بين الزملاء.

☒ كذلك أظهرت الدراسة ان المعلمات الإناث أكثر شعورا بالضغوط النفسية من المعلمين الذكور.

☒ كما أشارت النتائج إلى أن إدراك المعلمين للضغوط يزداد كلما ازداد عدد سنوات خبرتهم.

#### 6.1.1.6. دراسة راتشر و استراث (1985):

قاما بدراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين بالتعليم الابتدائي، وبهدف التعرف على العوامل المسؤولة عن شعور بعض معلمي الابتدائي بالضغوط النفسية، اشتملت عينة البحث على (230) معلما بالتعليم الابتدائي تراوحت أعمارهم ما بين (22 - 50 سنة)، أي بمتوسط قدره (35) سنة ومتوسط خبرتهم التدريسية (12) سنة؛ وتم تطبيق الأدوات البحث التالية:

- الوضع الراهن للعملية التعليمية .
  - استبيان يشتمل على المواقف والأحداث الضاغطة كما يدركها المعلم.
  - استبيان رضا المعلم عن عمله.
- وكانت أهم النتائج كالتالي:
- كان نقص الوقت المسموح لانجاز الأعمال التدريسية من أكثر العوامل إسهاما في شعور المعلم بالضغوط النفسية .
  - المهام الإدارية والأعمال الكتابية التي تعد مصدرا لانزعاج المعلمين.
  - العلاقات السيئة بين الزملاء المعلمين بالمدرسة، والانحلال الخلقي للطلاب من العوامل التي تؤدي إلى شعور المعلم بالضغوط النفسية.
  - لا يتوقف الشعور بالضغوط فقط على العوامل المهنية بل يرجع إلى العامل الاجتماعي والاتجاهات نحو مهنة التدريس.

#### 7.1.1.6. دراسة سادوسكي و بلاكويل (1985):

دراسة تناولت العلاقة بين وجهة الضبط والضغوط النفسية المدركة لدى الطلبة المعلمين، وهدفت إلى بحث العلاقة بين وجهة الضغط وبين إدراك الأحداث الضاغطة التي يواجهها الطلبة أثناء فترة التربية العملية؛ وقد تألفت عينة البحث من (38) من الطلبة والطالبات المعلمين، منهم (27) أنثى و(11) ذكر، وتم استعمال أدوات البحث التالية:

✕ مقياس وجهة الضبط للمعلمين من إعداد كل من سادوسكي، تيلور، ادوار ومارتن حيث يحتوي على (20) عبارة يستجيب لها المفحوص من خلال أربعة محاور على طريقة ليكرت.

✕ النسخة المصغرة من مقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي.

✕ قائمة الضغوط المدرسة.

وكانت أهم النتائج تشير إلى أن الطلبة المعلمين الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم قادرين على التأثير في المواقف التعليمية والسيطرة عليها يميلون إلى تقدير الأحداث على أنها أقل ضغوطاً، أما الطلبة المعلمون الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون التحكم في المواقف التعليمية المختلفة فهم يدركون الأحداث على أنها تتطوي على ضغوط شديدة.

#### - التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

نستخلص من عرض وتحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة إلى تحديد النواحي

النظرية والإجراءات العلمية للدراسة الحالية كالتالي :

- 1- تحديد وتفهم الجوانب المختلفة لمشكلة البحث الحالي.
- 2- صياغة الأهداف والفروض للدراسة الحالية .
- 3- التأكيد على أهميته .
- 4- تحديد نوعية وحجم العينة .
- 5- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية .
- 6- التعرف على وسائل جمع البيانات لإجراء الدراسة .
- 7- تحديد المرحلة العمرية لعينة البحث.
- 8- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة وكيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة.

## 1. تمهيد:

وتكمن المشكلة الرئيسية ضمن إطار إيجاد تعريف محدد للمفهوم، فحسب باركنسون، وكولمان، Parkinson & Colman (1995) إن المفهوم تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات الفرضية التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (علي عسكر، 2000، ص.9).

ولقد شاع في التراث السيكولوجي عدة مصطلحات استخدمت لتدل جميعها على مضامين تكاد تكون واحدة تقريبا، وتحل بعضها محل الأخرى أحيانا، فمفهوم الضغط والمواقف المتطرفة (Extrem Situation) والشدة، هي مفاهيم ذات مضامين واحدة تقريبا، ويبرر (لازاروس) هذه التعددية بان السبب يرجع إلى كثرة الميادين والمجالات التي يُستخدم فيها هذا المضمون، إلى جانب ولع الباحثين استخدام مفهوم دون آخر أكثر دلالة وتعبير في مجال تخصصاتهم.

فبينما يفضل (هانز سيلبي) استخدام مفهوم الضغط، استخدم (ابستين، Epstein) مصطلح الصراع (Conflect) ليشير به إلى نفس النمط من الموقف، ويستخدم (باتل هاين، B.Hiun) مفهوم المواقف المتطرفة، ويرادف (سعد جلال) بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة، ويحل (أحمد عزت راجح) مفهوم الأزمة (Crises) محل مفهوم الضغط.

وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية عملية تكتنفها كثير من الصعوبات، حيث ترتبط هذه العملية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها، فما التعريف العلمي إلا كلمات لها مدلولات علمية تحدد طبيعة الظاهرة تحديدا جامعا مانعا، ولم يتفق العلماء على تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية، وما سيقدم من تعريفات ما هي إلا محاولة لامساك بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية (الرشيدي، 1999، ص.15، 16).

ولكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية، فإنه ينبغي أولاً التعرف على مفهوم الضغط، وتطور هذا المفهوم عبر التاريخ، ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية، دون أن ننسى ذكر مفهوم الاحتراق النفسي.

## 2. تعريف الضغوط: Stress

الضغط (stress) كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد، أوثق (ستورا، 1997، ص.4).

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا أحد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما ترتب عليه ببطء نمو أوجه الصلاح لديه (هيجان، 1998، ص.26)؛ كما وصف هوكس، Hooks (1976) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل (load) أو ضغط (stress) فيزيائي يسبب إجهادا (Strain) فيزيائيا لمادة معينة (أحمد عبد الخالق، 1998، ص.20).

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهاد وعناء (ستورا، 1997، ص.4).

ويعرف جرينبيرج، Grenberg (1984) الضغوط بأنها " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ 1950 حتى يومنا هذا حيث تعد المقالات الأساسية والمعقدة والكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في

أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية (ستورا، 1997، Stora، ص.13)، والذي لازال يكتفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن كثير من المفاهيم السيكلوجية والتربوية؛ هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف المصطلح، وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة (الموسوي، 1998، ص.11).

ويعرف ماندلر، Mandler (1984) الضغوط " هي تلك الظروف المرتبطة بالضغط stress وبالشدة strain الناتجة عن متطلبات تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد "

ويؤكد ميلز، Mills (1982) أن الضغوط هي " رد فعل داخلي ينتج من عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص.71).

ويعرفها لازاروس، Lazarus بأنها " عبارة عن مجموعة من الاضطرابات التي تحدث نتيجة وجود مؤثرات ضاغطة مثل البرد، الانفعال، صدمات نفسية، وإجراء عمليات جراحية (روجرس وآخرون، Rogers & al, 1988، ص.77).

أما إبراهيم (1998) فيرى أنها تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم عبد الستار، 1998، ص.118).

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة انجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص.698).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد" (فاخر عاقل، 1971، ص.121).

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ:

- عبارة عن بذل قوة مجبرة (بإكراه) والمثال على ذلك الفقر.
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كبيرة ( الخضوع لضغط كبير ).



- القوة التي يمارسها الجسم (كوكس، T.Cox 1986، ص.2).

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد؛ كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي والعقلي.

### 3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط :

أشار لومسدان، CF Lumsden (1982) " أنه قد أُستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن (ارزوق، 1997، ص.30)؛ وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضى، نظرية الشدة قبل (هانس سيلبي) بعدة قرون، وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب، وقد أشار بان الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت (محمد احمد النابلسي، 1991، ص.260).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كثيرة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتيني؛ حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الانجليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الألم العميق (بولهان وآخرون، Paulhan&Autre. 1995، ص.8).

ويضيف كوكس، T.Cox " أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية Stringer وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي Robbert Mannyng (1303) في قصيدته (Handlying Synne)؛ ومن القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة (كوكس، T.Cox, 1986، ص.2).

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين أعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل، Hinkle (1977) نقلا عن (ويليام أوسلر، William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل اليهودي (ستورا J.B.Stora، 1991، ص.4).

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض السكر في الدم (ستورا، 1991 J.B.Stora، ص.4).

ثم جاء بعده هانس سيلبي، Hans Selye (1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (stress)، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي، 1998، ص.13).

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال (بانيك، ريبوت، Panics, Ribots) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة والأمراض العقلية في مجتمع ما؛ أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي؛ خاصة في أعمال (فرويد، Freud) ونظرياته، ثم في أعمال من تبعه من منتهجي منحنى التحليل النفسي حيث كان يُستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي" (ارزوق، 1997، ص.30).

#### 4. مراحل عملية الضغط:

يعتبر هانز سيلبي أول من قدم بعض جوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد؛ ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقا للنموذج البسيط الذي (اقترحه مك جراث) فإن الضغط النفسي يتكون من أربعة

مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات.
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغط. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 196).

#### 1.4. المطلب البيئي:

في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية والرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو في الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان أداء مهارات حركية، قدرات خطية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

#### 2.4. إدراك المطلب البيئي:

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراك المطالب البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكهم عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها.

وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال، إذ أن الأستاذ الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له؛ وذلك على العكس من الأستاذ الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

#### 3.4. الاستجابة للضغط:

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب

المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية، فإذا كان الإدراك مهدداً لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإن الاستجابة تكون حالة قلق مرتفع مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

#### 4.4. النتائج السلوكية:

في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية؛ هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الأستاذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء التدريس إلى تعبئة قوى أستاذ التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء الأستاذ بصورة إيجابية (عن شمه محمد خليفة، 1999، ص. 19، 18)؛ والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة.



شكل رقم (01): مراحل عملية الضغط النفسي (أسامة راتب، 2000، ص.197).

إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

- أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.
- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئاً مهماً لأن الأفراد لا يدركون الواقع والأحداث على نحو مماثل.
- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن استجابة الفرد (أسامة راتب، 2000، ص.198).

#### 5. تعريف الضغوط النفسية :

عرف (هانز سيلبي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية (الرشيدي، 1999، ص.17).

كما عرف مك جراث، Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية)، والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ويعرف كوكس ومكاي، Cox & Mackay، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي

الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندler، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (الرشيدي، 1999، ص.20).

### 6. تعريف الاحتراق النفسي: Psychological Burnout

في الآونة الأخيرة انتشر استخدام مصطلح الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في المجال الرياضي، وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، واهتموا بدراساتها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة بهذه الظاهرة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية، والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى انخفاض مستوى انجازاته، وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على المقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الايجابي معها (حسن علاوي، 1998، ص.3).

ويمكن القول أن عالم النفس هربرت فرويدنبرجر، Freudenberger، أول من استخدم مصطلح الاحتراق (Burnout) في بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إلى نتائج الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض العاملين في بعض الوظائف المهنية المختلفة التي تتميز بأنها مهن ضاغطة Stressful Jobs.

ويُعرف الاحتراق على أنه حالة من الإنهاك العقلي والانفعالي والبدني الناجم عن الحب الشديد والإخلاص والتفاني المستمرين في أداء العمل، ولكن دون تحقيق الفائدة المرجوة، أو عائد يذكر (محمد حسن علاوي، 1998، ص.33).

يُعرف سميث، Smith (1986) الاحتراق (Burnout) بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن

بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة؛ ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي، الانفعالي، وأحيانا البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا (أسامة كامل راتب، 2000، ص.201).

كما يعرفه فيندر، Fender (1989) بأنه يتميز بالإرهاك الانفعالي أو البدني، ويؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد، إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما تصل به إلى الاكتئاب (أسامة كامل راتب، 1997، ص.16).

### 1.6. الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق:

يوجد تشابه بين الضغط (Stress) والاحتراق (Burnout) لكنهما ليسا نفس الشيء، فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد، ويكون نتيجتها الاعتزال وترك النشاط (أسامة كامل راتب، 2000، ص.266).

### 7. نظريات الضغوط النفسية: Theories De Stress Psychologique

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها )، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث (سعيد حسن العزة، 1999، ص.11).

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلبي تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط؛ بينما سيبيلجر اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي؛ أما لازاروس فنظريته

تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط؛ ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98)؛ وهو ما يتضح من العرض التالي:

### 1.7. نظرية هانز سيلبي (Hans Selye):

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيلبي، Hans Selye عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسماها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome) (هيجان، 1998، ص.15).

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص اتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما؛ وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغط (Stressor) وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة (أحمد عبد الخالق، 1998).

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتتعلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص.98).

وافترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه المراحل هي:

#### 1.1.7. مرحلة الإنذار: Alarme Réaction



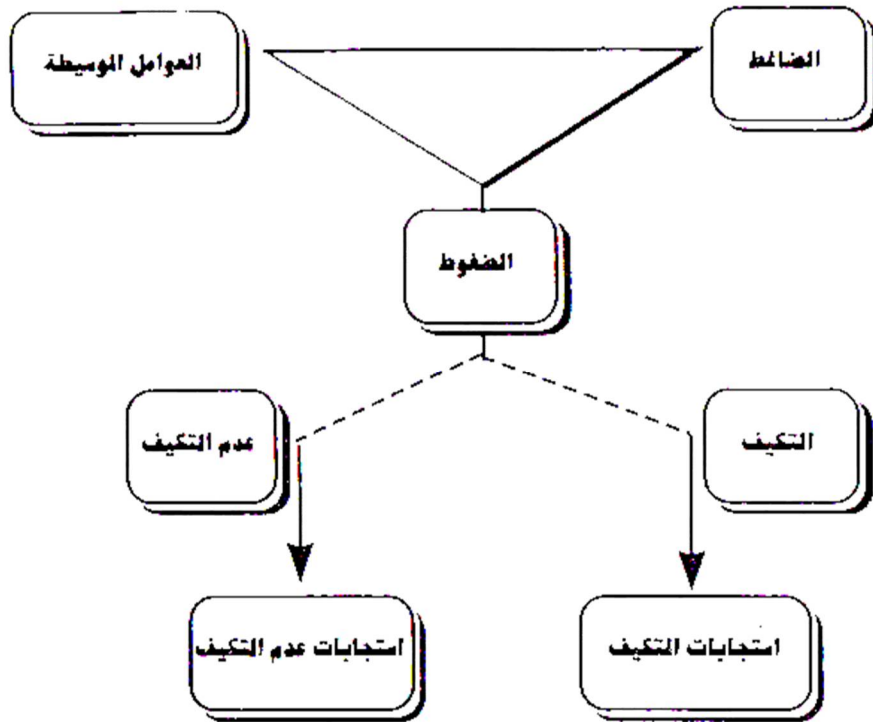
وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

### 2.1.7. مرحلة المقاومة: Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

### 3.1.7. الإنهاك: Exhaustion

وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم (حسن علاوي، 1998، ص.20)؛ ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



شكل رقم (02):تخطيط عام لنظرية سيلبي (فاروق السيد عثمان،2001، ص.99).

### 2.7. نظرية سيبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سيبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية؛ أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقعي يعتمد على الظروف الضاغطة؛ وعلى هذا الأساس يربط سيبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم (سيبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سيبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي (فاروق السيد عثمان،2001،ص.99، 100).

### 3.7. نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة (هول وليندزي، 1978)، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي

أو شخصي يسهل أو يعوق مجهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط بيتا Beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا Alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة؛ أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشئة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 100).

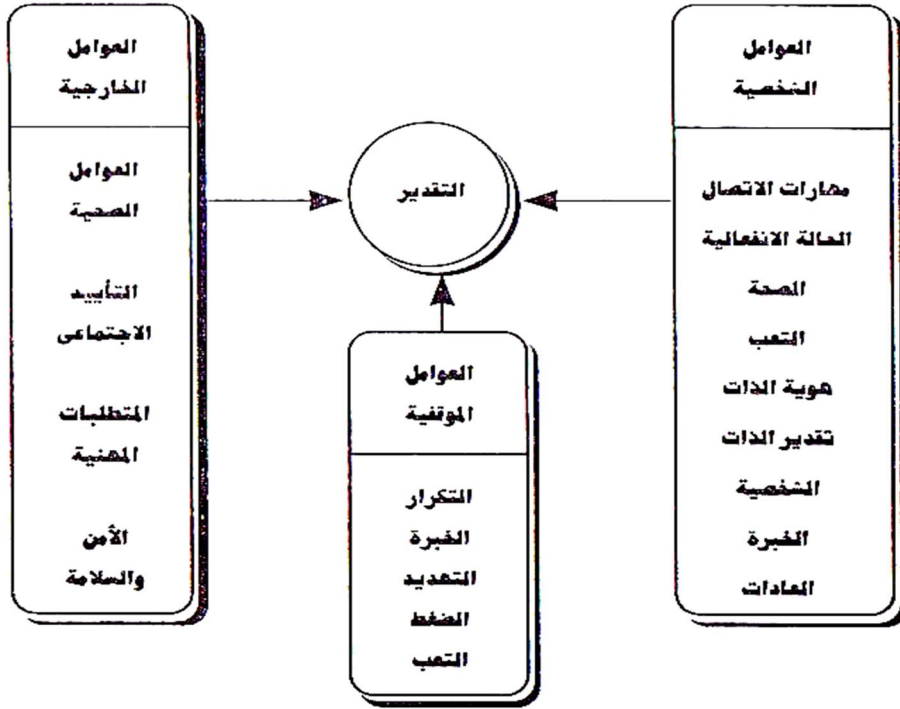
#### 4.7. نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف؛ ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتُعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

أ- المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

ب- المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف. ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 100، 101).



الشكل (03): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

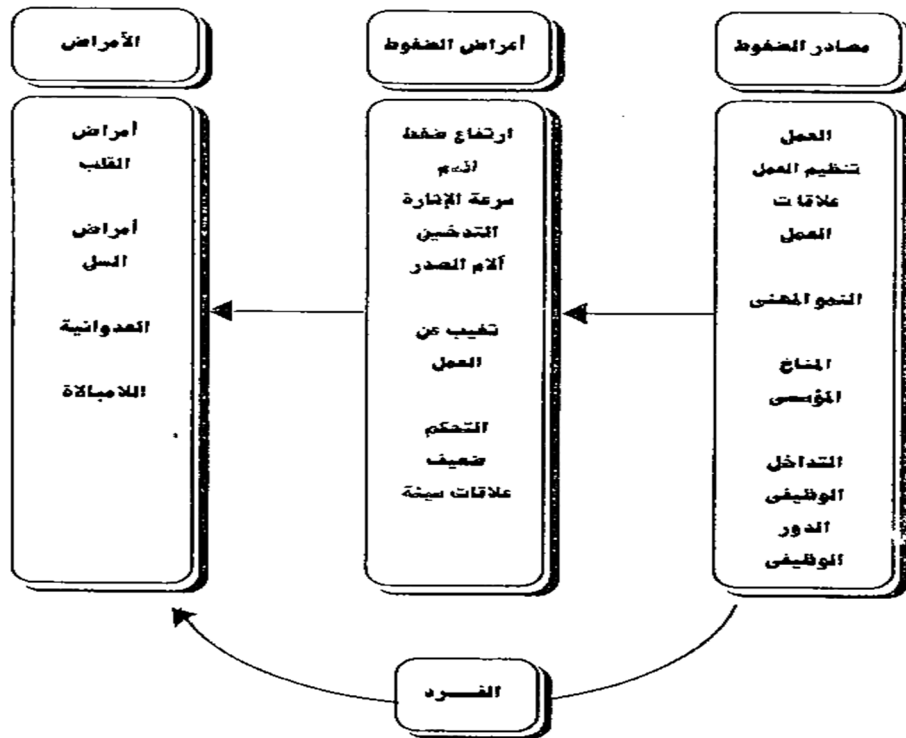
يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغظاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 101).

## 8. نماذج الضغوط النفسية:

هناك عدد من النماذج التي عالجت وفسرت الضغوط النفسية، فمنها ما ركز على مسببات الضغوط والأعراض المرتبطة بها؛ ومنها ما وضح أسباب وتأثير هذه الضغوط على الفرد؛ ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل؛ وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج.

### 1.8. نموذج مارشال:

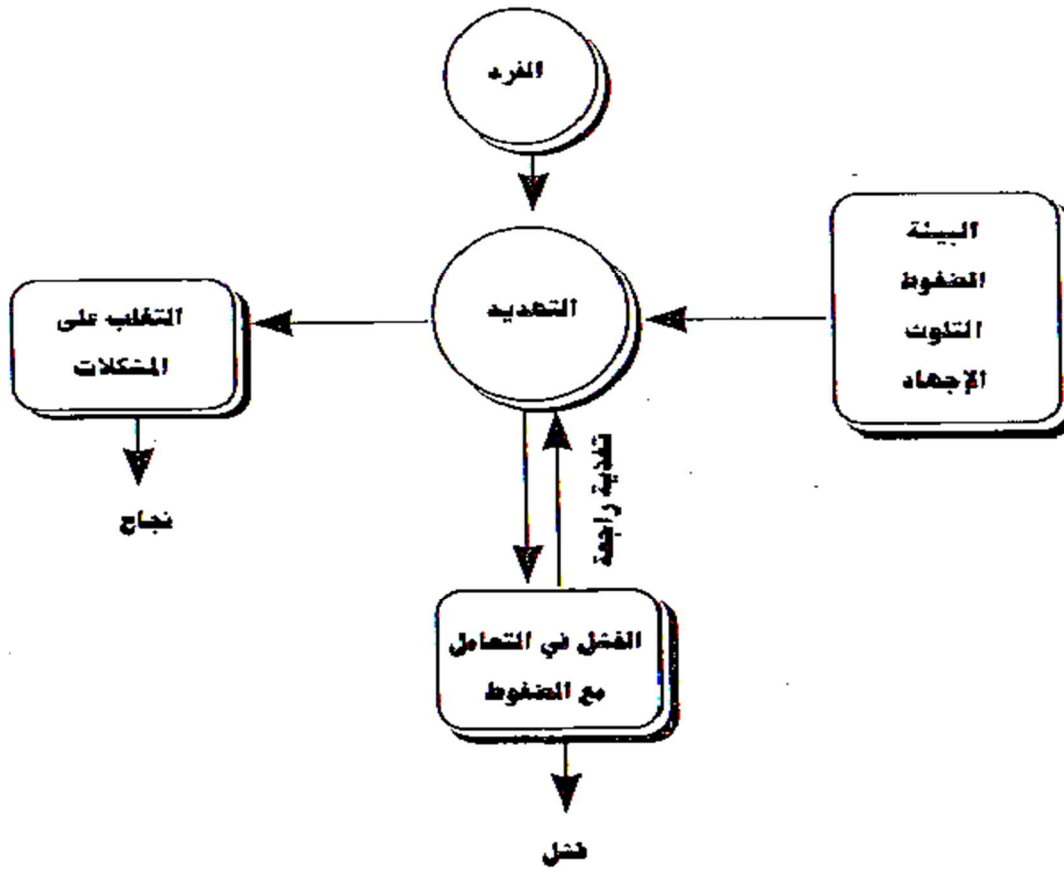
في هذا النموذج يحدد (مارشال) العوامل المسببة للضغوط في العمل، والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب، وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج مارشال في الشكل التالي.



الشكل (04): نموذج مارشال للضغوط

### 2.8. نموذج كوير:

يوضح (كوبر) اسباب الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي الى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد او يشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، واذ لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي.

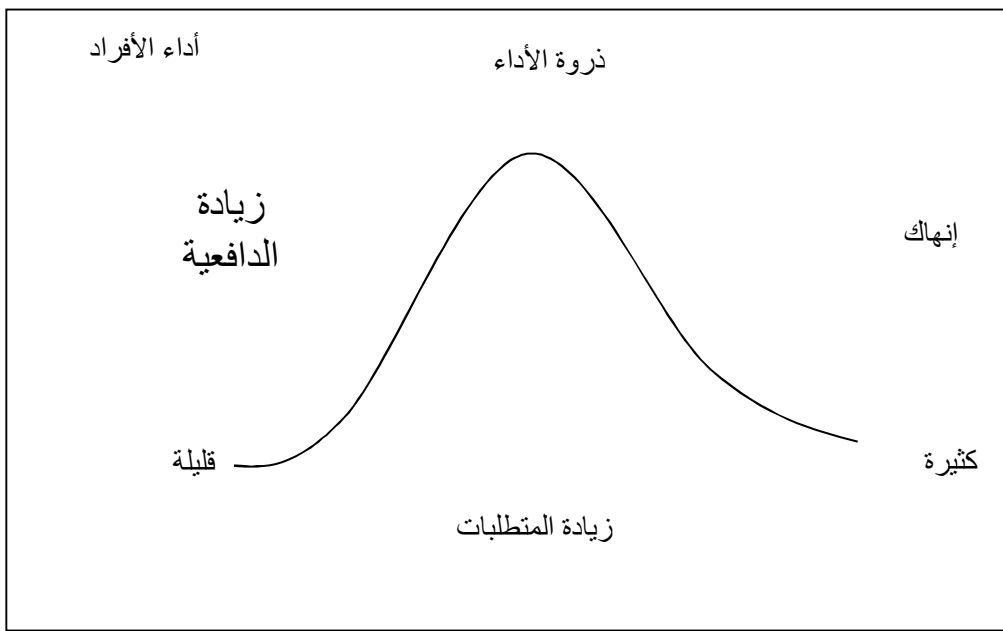


الشكل (05): نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط

### 3.8. نموذج هب:

لقد اهتم (هب Hebb) بدراسة العلاقة بين الأداء بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى

الملل حيث إن الزيادة غي المتطلبات تعتبر من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل، وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأتفه الأسباب، وعدم القدرة على الأداء ؛ ويمكن رصد نموذج هب في الشكل التالي.



الشكل (06): نموذج هب في الضغوط

#### 4.8. تعقيب على النماذج السابقة:

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها:

- أ - متغيرات الشخصية: وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة - الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد سماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.

ب - **متغيرات بيئة العمل:** وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع الدور وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغيرات الاجتماعي من الزملاء والرؤساء.

ج - **متغيرات الموقف الضاغط:** وتتمثل في شدة الموقف وحدائته ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات (فاروق السيد عثمان، 2001، ص. 102 - 105).

## 9. أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي، لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة؛ وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط؛ وهذه الأخيرة لها جانبان؛ جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي Optimal من الصحة البدنية والنفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة؛ ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

### 1.9. الضغط النفسي الإيجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

### 2.9. الضغط النفسي السلبي:

وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على الحالة



الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع والام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول ان الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي، ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية و الإنتاجية point of Optimal Experience and Productivity، ويطلق البعض على هذه الظاهرة أو الواقعة جملة أعراض مركز المطافئ Firehouse Syndrome، فرجال المطافئ غالباً إما ينتظرون في المركز دون عمل شيء أو يتسابقون لإطفاء حريق، من وضع يقل فيه الحمل إلى وضع يزداد فيه الحمل (علي عسكر، 2003، ص.33، 34).

### 3.9. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يُعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية، ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد..وأثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربيوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني؛ فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات؛ فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، و في تعاملاته، وفي عمله

أيضاً... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله؛ كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها.

## خلاصة الفصل:

مما سبق يتضح أن الأستاذ تقع على عاتقه أعباء كثيرة يتأثر بها نفسياً، وبالتالي يتأثر بها التلميذ تأثراً مباشراً، وهذه الأعباء تؤدي إلى وقوعه تحت وطأة ضغوط نفسية كبيرة؛ وتكمن خطورة استمرار تلك الضغوط في أثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي Psychological Burnout، والتي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهاك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية على حياته الشخصية. (إيلي عثمان ابراهيم عثمان، 1987، ص. 12).

ومن استعراض ما سبق من نظريات للضغوط نجد أنه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومنظورات مختلفة، وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلقت منها، إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعاً من تكامل الجهود المعينة على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها.

(فهانز سيللي) ينظر إلى الضغوط على أنها من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى الأعراض المرضية الجسمية؛ أما (سييلبرجر) فيتخذ من قلق الحالة عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط؛ أما موراي فيفسر الضغط من خلال الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد؛ أما (لازورس) فيفسر الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه.

- تمهيد:

يتوقف مدى تقدم التلاميذ ومقدار الخبرات التي يتعلمونها ونوعيتها على مدى إسهام الأستاذ الفاعل والحيوي والكبير في تحقيق ما يتطلع إليه المجتمع من تنشئة أفراد وفقاً لغايات وأهداف تربوية، واجتماعية، وإنسانية، وبذلك فلا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربي أولاً وقبل كل شيء وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف ببعض السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته، ولكونه مربياً قبل أن يكون ممرناً لفنون الرياضة وفعاليتها المختلفة، ولكون هذه السمات وتلك الخصائص هي ليست مجرد رغبة ولا هي فحص معلومات، أو خبرات مكتسبة، وإنما هي موهبة واستعداد لا تنهياً إلا لقلّة قليلة من الناس حيث تجلوها المعرفة كما تصقلها التجارب فكلاً وسائل وأساليب لتحقيق الهدف (البديري، 2001، ص.132).

ويؤكد شارلز ميريل (Charles Merrill) لا يُسمح لأحد بممارسة مهنة التعليم ما لم يُعد إعداداً أكاديمياً خاصاً بها حيث إنها تتطلب من القائمين بها التخصص الدقيق في المادة العلمية، والإلمام التام بأساليب وطرائق تدريسها، كما ينبغي أن يكون خبيراً بالأسس النفسية، والاجتماعية التي تهتم بحاجات التلاميذ، ودوافعهم وميولهم حتى يتمكن من التعامل معهم وإرشادهم وتوجيههم، فالأستاذ التربية البدنية والرياضية دور مهم في إعداد المتعلم ولهذا كان من الضروري إعداد هذا المدرس إعداداً مهنياً وأكاديمياً وثقافياً وعملياً، وبالنسبة للإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإنه يشمل كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الفرد في مراحل إعداد كمدرس، والتدريس في التربية البدنية والرياضية يخضع لنفس معايير التدريس في المواد الأخرى، فهو يحتاج إلى إعداد متكامل من المادة الدراسية واكتساب النواحي التربوية والخبرات الفنية والتي تساعد على مواجهة مشاكل التلاميذ والعمل على حلها، كما أن شخصيته وكفاءته تؤثران تأثيراً كبيراً في إنجاح منهج التربية الرياضية (عزمي، 1996، ص.23، 24).

1. أستاذ التربية البدنية والرياضية :

2. السمات الأساسية للأستاذ المعاصر :

اشتطت التربية الحديثة شروطاً دقيقة جداً لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسئول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية:

✓ الأستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها، وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.

✓ يجب أن يفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات وممارسات قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجملتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.

✓ عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثاً تربوياً يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

✓ عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وأن يكون واثقاً بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار (B.Andrey, J.le ment ,1971,P.16).  
" إن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وإن هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يبدعه أيضاً." (جبرائيل بشارة، 1986، ص.37).

ففاعلية عمل الأستاذ تظهر من خلال حكمنا على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفات تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)، ذلك الكائن الحي صاحب العالم الداخلي المتنوع والمعقد، والمتميز عن غيره من الكائنات الحية بديناميكية خارقة في أفعاله وحواسه، الأمر الذي يتطلب تنظيم النشاط التربوي على أساس مراعاة الخصائص المميزة لنمو شخصية التلميذ الذي هو

موضوع التربية والتعليم، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقلاً "بسيطاً" للمعارف إنما هو منظم وقائد موجه (كب جوزيف وآخرون، 1962، ص.96).

فهو القادر على تحليل الظواهر، وعلى رؤية أسباب النجاح والفشل، ولذا فهو لا يختار أساليبه وطرقه ووسائله أثناء التعليم ببساطة، وإنما يختار أحسنها، وهو يُوخِّص ويصم نشاط تلاميذه المعرفي الدراسي، ويتوقع النتائج التي يمكن الحصول عليها.

ويمكن تلخيص موقف الأستاذ من تلاميذه في النقاط التالية:

- إعداد التلميذ لمستقبل حياته.
- تنمية قدراته واستعداداته ومهاراته إلى أقصى ما هو مهياً لها.
- تهيئة المجال له للنمو والإنتاج.
- تفهم أغراض التربية والوصول إلى تحقيقها، بوضع المناهج والطرق الملائمة، حتى يعمل على تنمية شخصية تلاميذه تنمية كاملة.
- يساعد التلميذ على تنظيم المعلومات وتوسيع تجاربه وإدراك عالمه، ويوجهه توجيهاً يجعل منه قوة فعالة وعضو نافع في المجتمع.
- إعداد التلميذ للعيش في مجتمع أكثر تقدماً ورقياً من المجتمع الحالي.

ونستنتج مما سبق أن التربية الحديثة قد غيرت تماماً من عمل الأستاذ، حيث لم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ إيجابياً، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليس مادة عديمة الحياة، بل هو كائن حي، والحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، فالتلميذ لم يعد يُنظر إليه على أنه مستقبل سلبي ومخزن للمعلومات، بل هو كائن حي له ذاتيته ونشاطه وميوله ودوافعه الطبيعية، فهو يمثل مصدر النشاط والميول والدوافع، وهي التي تُعين ما يحتاجه من الخبرات والمهارات، ووظيفة الأستاذ هنا هي تهيئة الفرص المناسبة التي تسمح بالإفصاح عن نزعات التلميذ بأساليب تلاؤم بينه وبين البيئة، فيثير الأستاذ أمام تلاميذه المشاكل التي تتحدى تفكيرهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها، وحلها بأنفسهم بالوسائل التي يريدونها مع الاستعانة بأستاذهم، والاسترشاد به فيما يعترضهم من صعوبات، على أن تثير هذه المشكلات في نفوس التلاميذ رغبة في الدراسة والتعلم وما شبه ذلك.

### 3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية في المدرسة الحديثة :

و هنا نركز جيدا على كلمة مسؤوليات، فهذا إن دل على شيء إنما يدل على الواجبات التي تنتظر الأستاذ لأداء مهنته، وللقيام بعمله على أحسن وجه، ويمكن تقسيم مسؤوليات الأستاذ كما يلي :

#### 1.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة اكبر في تحديد المنهج و أنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد و جماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير و إنما أتيحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي، ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق للتدريس، وأساليب حديثة في التعليم (محمد سعد زغلول، مصطفى السائح محمد، 2001، ص:20).

#### 2.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الإرشاد و التوجيه:

التربية الحديثة تفرض على الأستاذ الدور الجديد الذي يتعدى نطاق المادة التعليمية، إلى حل مشاكل التلاميذ، كمشاكل الصحة، والمشاكل الاجتماعية، ومشاكل التوجيه التعليمي، واختيار المهنة، ونشاط أوقات الفراغ؛ و كل ذلك يتطلب منه أن يكون مُعداً إعداداً خاصاً لها، فالأستاذ المرشد والموجه الفعال يجب أن يكون دارساً للطفولة ومشاكلها، و لبرامج الإرشاد النفسي وأساليبه، ولاستعدادات الفرد و اهتماماته، وكل الجوانب الشخصية التي يُوكل له أمر توجيهها.

#### 3.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه الصحة النفسية:

بعد الثورة التي قامت ضد التربية و مبادئها، أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية، و اتزان شخصيته في حاضره ومستقبله، لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد، هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلميذ؛ فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن احد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرت بهم في حياتهم المدرسية



(فكري حسن زيان، 1971، ص.277).

### 4.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه النشاط المدرسي (خارج القسم):

من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركاً في نوع من أنواع النشاط المدرسي، كرئاسة جمعية من جمعيات النشاط، أو رئاسة فصل، أي أن يكون رائداً له، وهذا النشاط كثيراً ما يكون خبرة سارة تتطلب جهداً ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمح للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبأها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكتشف جوانب عديدة من حياة تلاميذه.

### 5.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم :

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جداً، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما أنه قادراً على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية.

### 6.3. مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

تتصدر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملاً معتمداً دوماً على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس، وكل ما له علاقة بمجال عمله، محاولاً دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس إيجاباً على كفاءته المهنية ويجعله أكثر قناعة بالعمل الذي يؤديه.

### 7.3. الروح المعنوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

لقد ذكرنا في كل العناصر السابقة الواجبات التي يقوم بها الأستاذ، فهو كأبي إنسان آخر يمارس مهنة شريفة من حقه إن يحظى بالاحترام الكامل، وخاصة من طرف الذين

يحيطون به، سواء كانوا مسئولين في الإدارة، أو زملاء المهنة، أو التلاميذ، وهذا الاحترام لا بد أن يستمر رغم العوائق التي يواجهها ذلك الأستاذ في طريقه، فليس كل ما يتوقعه وهو بعيد عن الممارسة العملية سيجده حتما أثناء العمل، فعلى سبيل المثال من المتوقع بعد التكوين الذي قام به أن يجد 20 أو 30 تلميذاً في كل قسم، لكن في الواقع يكتشف 35 أو 40 تلميذاً بالقسم الواحد ( نثيال كانتور، 1971، ص.161)؛ كما أن هناك ظروفاً تؤثر من قريب أو من بعيد على مهنة الأستاذ، وهذه الظروف تكون إما اجتماعية أو اقتصادية أو شخصية، لذا يجب مراعاة كل هذه النواحي لتعديل وتحسين وضعية الأستاذ وجعله يقوم بمهمته على أحسن وجه.

### 8.3. فهم أهداف التربية البدنية و الرياضية :

يتحتم على الأستاذ فهم أهداف مهنة التربية البدنية و الرياضية سواء كانت طويلة المدى أو قصيرة المدى، لها أغراض مباشرة أو غير مباشرة؛ لذا فان معرفة الأستاذ لهذه الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي؛ وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية و الرياضية جيداً، أمكن عمل تخطيط سليم لبرنامجها.

### 9.3. تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية:

المسؤولية الثانية لأستاذ التربية البدنية والرياضية إدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولهما و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم، و يراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط؛ وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر، كذلك يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عدد المدرسين، الأدوات، حجم الفصل، عدد التلاميذ، والأحوال المناخية.

كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية، و الجسمية للمشاركين (التلاميذ)، وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة (امين انور الخولي، 1996، ص.154، 155).

### 10.3. توفير القيادة:

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضة، والقيادة خاصة تتوفر في المدرس الكفاء؛ هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ لشخصية

المدرس وتوجيهاته، ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية و العصبية و العقلية و الاجتماعية؛ كما أن هذه القيادة لا تكتسب ما لم يتحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية و الرياضية؛ و يجب أن يدرك الأستاذ أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها، و ليس المدرسة فحسب بل و المجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه و يتأثر به.

#### 4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية من زوايا مختلفة:

##### 1.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية الإنسان:

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو أولاً و قبل كل شيء إنسان ومخلوق كسائر المخلوقات يتميز بقلب و أحاسيس و شعور، وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر اقرب شخص بالنسبة للتلميذ، و هو كذلك موظف كسائر الموظفين مسير من طرف نظام المجتمع و سلوكات ثقافية اجتماعية مستمدة من الهيئة العليا (عن يخلف احمد، 2001، ص.98).

والشيء الذي تتميز به التربية البدنية و الرياضية هو التعبير عن مختلف المشاعر و الأحاسيس عن طريق الجسد، فهذه الحركات الجسمية المختلفة تعطي صورة واضحة لكل من التلاميذ، والأستاذ، والعلاقات المختلفة خلال ممارسة النشاطات؛ كما أن البيداغوجيا صفة تعبر عن مختلف الطرق و الوسائل التي يتعامل بها الأستاذ لتوجيه النمو المختلف لتلاميذه، و إزالة العوائق التعليمية والاجتماعية، والنفسية التي تعيق العملية التعليمية، أو المهمة التكوينية المسندة إليه.

لذا يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية إنسانا طبيعيا، فهذه الطبيعة مكونة من مختلف صور الإنسانية كالخير، الحب، المساواة، التعاون... تلاحظ من خلال تخطيطه لحصص التربية البدنية والرياضية من خلال الأهداف الإجرائية و التربوية؛ فخفة الدم و البشاشة تبعث في نفسية التلميذ الراحة و الاطمئنان، و في ذهنه الاعتماد على النفس والثقة في المعلومات المقدمة إليه، وهنا يكون الأستاذ مثالا للإنسانية و الإخلاص (محمد رفعت رمضان، 1994، ص.64).

## 2.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية المربي:

إن وظيفة الأستاذ الأساسية و لاسيما في الأمم النامية أن يربي التلميذ، و معنى التربية البدنية هنا هو أن يصل بالتلميذ إلى أحسن وضع ممكن في استطاعته أن يصل إليه؛ ويتجلى فضل الأستاذ في أنه ينمي التلميذ ما أمكن ابتداءً من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يمكن أن يقول انه قاد التلميذ أثناء الدراسة إلى أحسن حال متوقعة انطلاقاً من الخلفية و الاستعدادات الفطرية القائمة في ذات التلميذ.

ومن الجهة المعرفية يرى محمد رفعت رمضان، انه من واجب الأستاذ المربي إمداد التلميذ بكل ما درسه في المعهد و تعلمه و جربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية، سواء كانت في المراحل الدراسية أو النشاطات الخارجية؛ كل ذلك في نفس الوقت يستخدم في حسن المرافقة و حسن الأخذ باليد، و يحبب المطلوب تجنباً يؤسر الرغبة الفطرية، و يغير النزغ الطبيعي، و يحول المهمة نحو ما نريد أن نحمل عليه التلميذ و نجعله في مكتسباته، و بذلك يكون الأستاذ المربي قد أعان التلميذ على التكوين الحق (محمد رفعت رمضان، 1994، ص.65).

## 3.4. أستاذ التربية البدنية والرياضية الملقن:

في الواقع إن عددا كبيرا من الناس و المدهش جل المثقفين يظن أن تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية هو نوع من الرياضة كالجري و الوثب و القفز...؛ أو أن مهارة الأستاذ تقتصر فقط على مقدار ما يحصله التلاميذ من معارف على يديه، وأن نجاحه في عمله يتوقف على نجاح التلميذ، غير أننا نرى بان هذا الرأي خاطئ تماما؛ فالوظيفة الأساسية للأستاذ لا تتوقف على إعداد التلميذ للنجاح في الاختبار فقط، وهنا يظهر الفرق بين التربية التقليدية و الحديثة، فعمل الأستاذ في التربية التقليدية كان إعطاء المعلومات و ما على التلميذ إلا الاستقبال و أخذ ما يعطى له، ثم يمتحن لمعرفة مدى حفظ و تخزين المعلومات و المعارف لديه، هكذا نشأت فكرة الامتحان و أصبح هم التلميذ الوحيد هو الامتحان لكي يتمكن من الاجتياز.

أما في التربية الحديثة فعمل الأستاذ قد تغير، ولم يعد النشاط كله من جانبه، بل أصبح موقف التلميذ ايجابيا، فالتلميذ في نظر التربية الحديثة ليسوا مادة عديمة الحياة، ولكن كائن حي و الحياة لا يمكن تعريفها إذا أهملنا قدرة الكائن الحي على تلبية دواعي بيئته، وعلى النشاط الذاتي الذي يرمي إلى الاتصال بالبيئة، وهو بذلك يكتسب خبرات ومهارات، وهذه

الأخيرة تساعد على القيام بنشاط جديد، واكتساب مهارات أخرى، وهذا ما نعبر عنه بالنمو العقلي عن طريق النشاط الذاتي ( محمد رفعت رمضان، 1994، ص.100).

ومع هذا الاتجاه الجديد فإن وظيفة الأستاذ ازدادت أهمية، فنشاط التلميذ المرتكز على ميوله يأخذ ألوان متعددة تؤدي إلى سلوك طرق مختلفة للتعبير عنها، ووظيفة الأستاذ هي أن يهيئ الفرصة المناسبة التي تساعد على الإفصاح عن رغبات ونزعات التلميذ، هذه هي مهمة المربي بل مهمة التربية بأوسع معانيها .

و الحرية شيء ضروري في النمو السليم للتلميذ، فإذا كانت مطلوبة في النمو البيولوجي فإنها موجودة في نمو المهارات والخبرات التعليمية التربوية، حتى تكشف من خلالها عن الفروق الفردية و المواهب، وهذا عن طريق توجيه التلاميذ للعمل والنشاط، و تهيئ الجو المناسب لكسب المعرفة، كما يثير الأستاذ سلسلة من المشكلات تتحدى عقولهم وأجسامهم وتثير نشاطهم للتغلب عليها وحلها (وضع التلميذ في موقف إشكال).

وهكذا يظهر جليا دور الأستاذ كملقن، ودوره على إبراز شخصية التلميذ وتكوينها خلقيا، بدنيا، اجتماعيا، وإعداد المواقف المتنوعة للتعلم واكتساب الخبرات (عبد المجيد شعلال، 1988، ص.83).

#### 4.4. أستاذ التربية البدنية و الرياضية المنشط :

تُستخدم الكثير من الألفاظ و المصطلحات في ميدان التربية البدنية و الرياضية كالتربية، التنشيط، التعليم... لما تحمله كل منها من جوانب يمتاز بها أستاذ التربية البدنية و الرياضية، فهو ذو ادوار مختلفة في المؤسسة التربوية أو خارجها، فهو ذلك المربي، والاجتماعي، والنفساني، والصديق، إلى غير ذلك من الأدوار الاجتماعية التي ترجع بالفائدة المعنوية للفرد و المجتمع؛ وأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء عمله يتعامل مع مجموعات من التلاميذ، حيث يطبق معهم طرقا وأساليب مختلفة في التدريس، لذا فهو يقوم بدور الأستاذ المنشط، بالتنشيط يعني إعطاء حياة للجماعة أي تحريك و تفريغ كل ما هو في نفسية التلاميذ، و جعلهم يستغلون و يستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية و أفكار إبداعية، فيؤثر الواحد في الآخر، وتصبح الجماعة مفعمة بالحياة من خلال تجاوبها لمختلف النشاطات، التفاعلات، العلاقات، والاتصال الذي يمنحهم الإحساس بالتضامن و التكامل.

كما نلاحظ فان التربية البدنية والرياضية تجمع بين التربية و التنشيط في التدريس، فإنها ليست مجرد حركات و نشاطات تؤدي دون هدف أو تخطيط أو أغراض؛ مما جعلها تستمد قواعدها و نظرياتها من مختلف العلوم، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية، الحركية، العقلية، والعلاقات الإنسانية؛ وذلك لكي يكون الفرد عضوا فعلا في جماعته المدرسية ومجتمعه.

## 5. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

### 1.5. الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، و هي في نفس الوقت تعبر عن النشاطات و الفعاليات التي يبديها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية. و لقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية و الرياضية الجديد ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم، الأخلاق و الاتزان.
- يعد إعداد مهنيا جيدا لتدريس مادة التربية البدنية و الرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ و ليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

### 2.5. الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، و هي في نفس الوقت تعتبر احد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها:

- ❖ حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءاته، تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعة.
- ❖ إدارة برامج التلاميذ أصحاب المشكلات الوظيفية والنفسية (الفروقات الفردية) .

- ❖ تنمية واسعة للمهارات الحركية و القدرات البدنية لدى التلاميذ.
- ❖ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- ❖ السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا و عقليا و صحيا.
- ❖ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية (أمين أنور الخولي، 1998، ص.154).

#### 6. الخصائص الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية الوسيط بين المجتمع والتلميذ، و نموذجا يتأثر به التلاميذ، بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل للكشف على مهاراتهم الحركية و قدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يقوم أستاذ التربية البدنية والرياضية بوظيفته بصفة جيدة و يجب أن يتصف بمجموعة من الخصائص و الصفات في عدة جوانب باعتباره معلما و مربيا و أستاذا.

#### 1.6. الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لابد أن يلتزم به جميع الأساتذة و يطبقون قيمه و مبادئه على جميع أنواع سلوكهم، و بهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ و ذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، و قد تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية: الهيئة الخارجية للأستاذ (هل هو نشيط، خامل، منبسط...) علاقته مع التلاميذ، مع الزملاء، مع رؤسائه، مع أولياء أمور التلاميذ (تركي رابح، 1990، ص.426).

فمهنة التدريس تحتاج إلى صفات خاصة حتى يصير هدف التعليم سهل التحقيق، و يمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

- ✓ العطف واللين مع التلاميذ: فلا يجذب أن يكون قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدون الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة منه، ولا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له و محافظتهم على النظام.
- ✓ الصبر والتحمل: إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بمنظار التفاؤل فيقبل على عمله بنشاط و رغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة

والمعالجة، ولا يجدي فهم الأستاذ سيكولوجية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم، قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

- ✓ الحزم والمرونة: فلا يجب أن يكون ضيق الخلق، قليل التصرف، سريع الغضب، يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له، لذلك يجب ألا يوجه إلى مهنة التدريس من كان ذا مزاج قلق غير مستقر.
- ✓ أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

## 2.6. الخصائص الجسمية:

لا يستطيع الأستاذ القيام بمهنته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية

هي:

- ✓ تمتعه بلياقة بدنية كافية تمكنه القيام بأي حركة أثناء عمله.
- ✓ القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير.
- ✓ أن يكون دائم النشاط، فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص.20).
- ✓ يجب ان يتمتع بالاتزان و التحكم العام في عواطفه و نظرتة للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد، كالصوت الجلي و المسموع والمتغير النبرة حسب متطلبات الموقف التعليمي وطبيعته، حيث إن وسيلة الاتصال العام في التعليم المدرسي هي الكلمة المسموعة، فإذا كان صوت الأستاذ غير واضح أو خافت يؤول هنا بالعملية التعليمية التربوية إلى فشل أو تدني في النوعية (محمد زيدان حمدان، 1985، ص.18).

## 3.6. الخصائص العقلية و العلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية.

وبصفة عامة إن عملية التربية تقتضي من صاحبها سرعة الفهم و حسن التصرف و



اللياقة و المرونة، فالأستاذ لا بد أن يصل إلى مستوى عال من التحصيل العلمي و هو مستوى لا يمكن الوصول إليه بدون نكاه.

بعد كل هذه العناصر التي سبق ذكرها يمكننا و بسهولة تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته وأهمها ما يلي:

✓ على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ و احترامهم.

✓ أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية، العمل برغبة، و الجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم.

✓ أن يكون قوي السمع و البصر خاليا من العاهات الجسدية.

✓ أن يكون رحب الصدر قادرا على التحكم بأعصابه و ضبط شعوره.

✓ أن يتيح فرص العمل و التجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم و يكون لهم تفكير حرا مستقلا.

✓ أن يكون جديرا بان يكون المثل الأعلى في تصرفاته و مبادئه أمام التلاميذ.

✓ أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية و الاجتماعية للتلاميذ و يبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع ثقة.

✓ المثابرة دوما للتجديد في العمل نحو الأفضل و الأنجع.

✓ أن يكون قادرا على التحصيل السريع و مصدر للتجديد، فعلى دعم المعرفة والتفكير العلمي يستمد المعلم سلطته (محمد السباعي، 1985، ص.38).

كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية نشيط العقل منظم التفكير، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط؛ فضلا على هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالميزات التالية:

### 1.3.6. الإمام بالمادة:

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع و الثقافة والواثق بنفسه، وان تكون له نزعة إلى التجريد والتجريب، وان يكون قادرا على اجتذاب ثقة تلاميذه له، أما ضعف الأستاذ في مادته فيؤدي إلى قصور تحصيل التلاميذ في هذه المادة، كما يجب أن يكون أستاذ التربية

البدنية و الرياضية ميالا للاطلاع و تنمية المعارف، لان الذي لا يوسع معارفه و معلوماته لا يستطيع أن يفيد التلاميذ و يضيف. محمد زيان حمدان، أن تكون للأستاذ معرفة عامة تتمثل في أساليب و مبادئ العلوم المختلفة يمكن أن تضيء هذه المعرفة على أسلوب العلم مرونة في التعليم، و تنوعا في المعلومات التي يمكن أن يقدمها للتلاميذ (محمد زيدان، 1985، ص.60).

### 2.3.6. الذكاء:

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ و مشاكلهم، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم و أن تكون له القدرة على حل المشاكل، ففجأه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته و تفكيره، فلا بد أن يكون دقيق الملاحظة متسلسلا في أفكاره قادرا على المناقشة والإقناع، يخلق الميل لمادته عند التلاميذ (صالح عبد العزيز، 1984، ص.16).

### 4.6. الخصائص الخلقية والسلوكية:

لكي يؤثر الأستاذ تأثيرا ايجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وفي معاملاته على المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

✓ العطف واللين مع التلاميذ: إذ يجب أن لا يكون قاسي القلب كي لا ينفرون منه ومن مادته.

✓ الصبر وطول البال والتحمل: فمعاملاته للتلاميذ تحتاج إلى السياسة والمعالجة بدون أن يفقد أعصابه، مع معرفة سيكولوجيتهم التي سوف تساعده في اختيار الطريقة المناسبة في معاملتهم، فعند فقدانه الصبر يغلب عليه طابع القلق وهذا يؤدي به إلى الإخفاق في عملية التدريس.

✓ الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الأفاق بعيد التصورات كي يصل إلى تفهم التلاميذ، وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.

✓ أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات.

✓ يجب أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلصا لها.

✓ أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون

الجماعة، فهذا يثير الغيرة بين التلاميذ.

- ✓ يجب أن يكون متقبلاً لأفكار التلاميذ متفتحاً لهم.
- ✓ أن يكون طبيعياً في سلوكه مع تلاميذه وزملائه في العمل (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، 1984، ص. 163-162).

#### 5.6. الخصائص الاجتماعية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه الاجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وخبر مطابها، وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال تلك الحياة، أكسبته رصيذاً معرفياً صقل تلك المعارف ورسخت لديه لما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربياً أو أستاذاً، لذا يعتبر الأستاذ رائداً لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير، كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن تكون له الرغبة في مساعدة الآخرين و تفهم حاجاتهم، والعمل على مساعدتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم، كما يجب أن يكون قدوة لهم في ذلك العمل، بغرس العادات الصحيحة بين التلاميذ، وعليه العمل لتوثيق الصلة بين المدرسة والمنزل والمجتمع.

وهو إلى جانب ذلك رائداً اجتماعياً، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يسهم في نشاط المدرسة و يتعاون مع إدارتها في القيام برسالتها و مختلف مسؤولياتها (محمد مصطفى زيدان، 1973، ص. 45).

#### 6.6. الخصائص النفسية:

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون ذا شخصية رزينة سوية متزنة قوية، كما يجب أن يدع مشاكله خارج الحصة العملية حتى لا يؤثر في تلاميذه، فيجب أن يكون سويًا متكامل الشخصية، لا يعاني من متاعب نفسية، وإلا فإن متاعبه وهمومه ستعكس لا محالة على تلاميذه، فقد يقسو عليهم أحياناً دون أن يكون هناك ما يبرر هذه القسوة، و كل ما في الأمر أن هذا الأستاذ يكون قد حصر في المدرسة ظروف البيئة و مشاكله النفسية، فلم يجد إلا هؤلاء الصغار كوسيلة لتفريغ توتره بصفة عشوائية كما لو ينتقم في شخصهم (صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبدالمجيد، 1984، ص. 163).

#### 7. الأستاذ و تأثيراته في التدريس:

عندما يتحدث المرء عن التدريس فإنه يذهب مباشرة إلى مصطلح إنساني نطلق عليه

عادة المدرس أو الأستاذ صانع التدريس وأداته الفنية التنفيذية، حيث يصعب في معظم الأحوال عمليا ومنطقيا فصل المصطلحين عن بعضهما البعض أو فهم أحدهما دون الرجوع للآخر والتعرف عليه، ومن هذه المؤثرات التي تعمل على التأثير على سلوك الأستاذ في عمله ما يلي:

### 1.7. مؤثرات الخلفية الاجتماعية:

إن للحياة الاجتماعية وما تتصف به من خصائص ونظم ثقافية، إدارية، سياسية، اقتصادية، ومعاملات، وما تمليه على الأستاذ من قيم وممارسات وأساليب تفاعل مع الآخرين عموما ومع التلاميذ خاصة لها الأثر البالغ في البنية الاجتماعية لأستاذ التربية البدنية والرياضية، كما يجب أن لا نهمل جانب الحياة الأسرية الخاصة من حيث مستواها الاقتصادي المعيشي، ووظيفتها الاجتماعية، ومدى تقييمها للعلم والأساتذة، ثم مدى استقرار حياتها اليومية.

### 2.7. مؤثرات الخلفية الشخصية والوظيفية:

وتشمل العمر والجنس، القيم والأخلاقيات الخاصة، الصحة العامة، وكذا نوع الخبرات الشخصية السابقة، نوع التأهيل الوظيفي والذكاء العام والخاص؛ كما تشمل الصفات النفسية مثل الاعتماد على الذات، المرونة، الوقار، الاتزان، التعاون، الموضوعية الالتزام الخلقى، المرح العام والحيوية والنشاط، والاستقرار النفسي.

أما الخصائص الشخصية الوظيفية فتنتمثل في الرغبة الفطرية في التدريس، الالتزام الفطري بأدابه والانتماء لأسرة التدريس، تشجيع العلاقة الإنسانية، حب المساعدة ورعاية الآخرين، معرفة حدود الذات، تحمل المسؤولية، حب المبادرة والتجديد والمواظبة والمحافظة على المواعيد، الكفاية اللغوية الخاصة بالاتصال والمظهر العام المناسب (محمد حمدان زياد، 1986، ص.54).

### 8. حقوق الأستاذ وتأثيرها على كفاءته المهنية:

بعد كل الواجبات التي سبق ذكرها عن الأستاذ، وكل ما يجب أن يكرس له نفسه جسميا، وروحيا لأداء مهنته على أحسن وجه، فإن ذلك يستوجب الاهتمام الكامل بالأستاذ بإعطائه كل الحقوق المؤسسة، ومن هذه الحقوق نذكر :

✓ يجب أن يتمتع الأستاذ في مهنة التعليم بالحرية الأكاديمية في القيام بالواجبات

### المهنية.

- ✓ يجب أن يشارك الأساتذة في تطوير برامج وكتب ومناهج تعليمية جديدة.
- ✓ لا يجب أن تنقص هيئات التفتيش من حرية الأساتذة أو مبادراتهم أو مسؤولياتهم.
- ✓ يجب أن تعطي السلطات توصيات الأساتذة الوزن الذي تستحقه، وذلك فيما يتعلق بملائمة المناهج الدراسية وأنواع التربية الأخرى المختلفة للتلاميذ.
- ✓ يجب تشجيع العلاقات المقامة بين الأساتذة وأولياء التلاميذ، مع حماية الأستاذ من كل تدخل غير عادل أو غير مسوغ من جانب هؤلاء، خاصة في المسائل التي تعتبر بصورة أساسية من صلاحيات الأستاذ المهنية.
- ✓ يجب توطيد دستور أخلاقي أو دستور سلوكي من جانب منظمات الأساتذة حتى تسهم هذه الأخيرة في تأكيد اعتبار المهنة وممارسة الواجبات المهنية وفق المبادئ المتفق عليها.
- ✓ من بين العوامل التي تؤثر في مكانة الأساتذة، يجب تعليق أهمية خاصة على الراتب ولاسيما أن عوامل أخرى في الظروف العالمية الراهنة كالمكانة أو الاعتبار الذي يعطى لهم حسب مستوى تقدير وظيفتهم، أي يعتمد إلى حد كبير على المركز الاقتصادي الذي يوضعون فيه (جوزيف بلاط وآخرون، 1986، ص.388).
- ✓ ينبغي لرواتب الأساتذة أن تعكس أهمية الوظيفة التعليمية للمجتمع، ومن ثم أهمية الأستاذ، كما يجب للراتب أن يماثل بشكل جيد الرواتب التي تدفع لمهن أخرى تتطلب مؤهلات مماثلة.
- ✓ تزويد الأساتذة بالوسائل التي تضمن مستوى معقول من المعيشة لأنفسهم ولأسرهم.
- ✓ يجب أن يأخذ بالحسبان حقيقة أن بعض الوظائف تتطلب مؤهلات أعلى وخبرة أكثر وتحمل مسؤوليات أكبر.
- ✓ يجب أن تحمي إجراءات الضمان الاجتماعي الأساتذة في جميع الظروف الطارئة التي يشتمل عليها ميثاق الضمان الاجتماعي لمنظمة العمل الدولية (1952) (جوزيف بلاط وآخرون، 1986، ص.88)، أي الرعاية الطبية وإعانة المرضى، وإعانة الضرر

أثناء الوظيفة، وإعانة الأسرة والأمومة والأكفاء بسبب المرض أو العجز وإعانة الورثة.  
✓ يجب أن تدرك السلطات إن التحسينات في المكانة الاجتماعية والاقتصادية للمعلمين في ظروف معيشتهم وعملهم وشروط استخدامهم، ومكانتهم المهنية المستقبلية، هي أفضل الوسائل للتغلب على أي نقص قائم عند الأساتذة الأكفاء ، وكذا العمل على جذب إلى مهنة التعليم أعدادا بالغة من الأشخاص المؤهلين تماما والاحتفاظ بهم.

### 9. درس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى، له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، حيث يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج، ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ، ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة وطرق القياس والتعليم.

### 1.9. تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر وتعليم غير مباشر (محمود عوض بسيوني، 1992، ص.94).

ويعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة، والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي نعطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض (حسن معوض، 1996، ص.102).

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو وقوام الإنسان

باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية، فإن بذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لها تحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يعطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي ترسمها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ (محمود عوض بسيوني، 1992، ص.95).

كما يعتبر درس التربية البدنية في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية، كما يراعي حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم (غسان الصادق، بدون سنة، ص.209).

## 2.9. بناء درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام هي:

### 1.2.9. القسم التحضيري:

ويتضمن هذا الجزء ما يلي: الأعمال الإدارية، الإحماء (الإعداد البدني). وتتمثل الأعمال في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ من الفصل إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس واخذ المختلفة والعضلات والمفاصل وتهيئة التلميذ من الناحية النفسية والمعنوية، أما الإحماء الخاص فهو يخدم الأجزاء التي ستشارك في القسم الرئيسي بصورة كاملة وتدخل التمرينات الخاصة بكل نوع من الرياضات على حدة.

### 2.2.9. القسم الرئيسي:

ويتمثل النشاط التعليمي الذي يقدم المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء أكانت اللعبة فردية أو جماعية، وطريقة التعلم تلعب دور كبير في استيعاب التلاميذ للمادة المعلمة وهي تعبر عن أسلوب الإيضاح أو استخدام الطريقة الكلية والجزئية.

أما النشاط التطبيقي فيهدف إلى تطبيق ما تعلمه التلاميذ من جزء النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب الغيابات ثم البدء في الإحماء:

الإحماء العام الذي يتمثل في التمرينات والألعاب بقصد تهيئة أجهزة الجسم حسب طبيعة الحصة تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة.

### 3.2.9. القسم الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها كتمرينات التنفس، والاسترخاء والألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقييم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الدرس، وختام الدرس يكون شعار القسم أو نصيحة ختامية (عباس احمد السمراي، 1984، ص.36).

### 3.9. أهمية درس التربية البدنية :

يرى قاسم المندلوي وآخرون أن للتربية البدنية الرياضية مكانه كبيرة في عملية بناء شخصية التلميذ وتطويرها بنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا، ويحتاج التلميذ إلى الحركة واللعب لكي تنمو وتتكامل أجهزتهم الداخلية وتتكيف لكامل الاحتمالات والظروف الحياتية والعملية لاكتساب المناعة والمعارضة ضد الأوبئة والأمراض وتعد التربية البدنية والرياضية الوسيلة الأساسية لبناء وتكوين شخصية التلميذ النفسية الاجتماعية من خلال درس التربية البدنية والرياضية .

والوحدات التدريسية في المدرسة يتعلم التلميذ الكثير من الصفات النفسية والتربوية والاجتماعية مثل : التعاون، الاحترام ، الالتزام بتطبيق القوانين والتعليمات والنظام وتنفيذ الأوامر والإشارات وغيرها ولما كانت التربية الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير مكانة مهارات التلميذ لذا وجب الاهتمام إلى مادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات ومتطلبات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة (قاسم المندلوي وآخرون، 1990، ص.98).

وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توصية للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى التي تشارك مع الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلفية فإن ذلك يعني أن درس التربية



البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن من النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية، وتدرج قدرتهم الحركية ويعطي الفرصة المتميزين منهم للاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المؤسسة التربوية، بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (محمد عوض بسيوني، 1992، ص.94).

#### 4.9. أهداف درس التربية البدنية :

يعتبر الدرس في أي مادة حجر الزاوية لكل منهاج رسمي، ولدرس التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولا ثم على المجتمع كله ثانيا؛ كما يسعى إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية (عنايات أحمد، 1988، ص.11)

ويمكن تلخيص أهم أهداف درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

#### 1.4.9. تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية:

يرى عباس أحمد السامرائي وأحمد بسطوسي أن أهم أغراض حصة التربية الرياضية تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والقوة العضلية كأنهم عنصر وصفة بدنية ترتبها بعوامل اجتماعية أو نفسية أو صحية... فتنمية القوة العضلية متطلبة لإعطاء الفرد الشخصية الدفاعية وكذلك القدرة على مواجهة أعباء الحياة فإذا كان للقوة العضلية أهمية خاصة بين العناصر البدنية سواء في المحيط المدرسي أو المجتمع ، فإن بقية العناصر الأخرى كالسرعة ،و المطاولة ، والرشاقة ، والمرونة لها قدرها من الأهمية أيضا وبتنمية مثل هذه الصفات تعمل على تقوية الأجهزة العفوية والوظيفية بالجسم كالقلب والرئتين والدورة الدموية ..الخ ، والتي تساعد الجسم على إمكانية القيام بوظائفه الحيوية وعلى التغلب على بعض المؤثرات الخارجية كمقاومة التعب وبعض الأمراض (أمين أنور الخولي، 1996، ص.711)

كما أنها تعطي للجسم نشاطا وحيوية وتبعث في النفس أمل الحياة وللإنسان بهجته وسعادته فأمل الحياة والبهجة والسعادة قد يكون مصدرها راحة و اطمئنان الفرد وقناعته بها وصل إليه من مستوى لهذه الصفات أو العناصر والتي تساعد في إعطائه شخصية كاملة ومترنة ولذلك يجب الاهتمام بكل عنصر من العناصر من جهة ، والعناصر المركبة من جهة أخرى وذلك في مجال الصحة أو خارجها لغرض من الأغراض الهامة للتربية الرياضية دون إهمال إحداها حتى تنمو هذه الصفات عند التلاميذ نموا متزنا ، لقد تكلمنا عن حصة التربية البدنية لغرض تنمية الصفات البدنية والتي لها ارتباط سواء بالفعاليات أو الألعاب الرياضية المختلفة من جهة وفي المجتمع من جهة أخرى وكما تشكل أساس وقاعدة وأهمية كبيرة لجميع فعاليات والألعاب فكل فعالية أو لعبة من الألعاب تحتاج إلى صفة بدنية خاصة.

#### 2.4.9. التنمية العقلية :

يشير غرض التنمية العقلية إلى تجميع المعارف أو العناية على التفكير وتفسير هذه المعارف وأوجه النشاط البدني ، يجب أن تعلم وعلى ذلك فهناك حاجة إلى التفكير من جانب الجهاز الذهني وينتج عن ذلك اكتساب المعرفة ، فيلم الشخص بمسائل مثل فوائين وفنون الأداء والإستراتيجية في أوجه النشاط البدني والرياضي ويمكن أن نتخذ كرة السلة هنا كنموذج ففي هذه الرياضة يجب على الممارس أن يلم بجوانب عديدة كقانون اللعبة وإستراتيجية الدفاع والهجوم وأنواع التمريرات المختلفة ، وأخيرا لابد أن يعرف الفوائد والقيم المستمدة من ممارسة هذه الرياضة .

والخبرات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف على الفرد أن يكتسبها ، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع وبدقة أكبر ر إذا قام بخطوة عند تمريرها كما يمكن للمرء اكتساب بعض المعارف التي تعتبر غاية في الأهمية مثل التبعية والقيادة والشجاعة والاعتماد على النفس ويجب أن نؤخذ المعرفة الخاصة بالصحة مكانا هاما في البرنامج وحصيلة المعلومات تمد الشخص بخيرات وتساعد على تفهم وتفسير المواقف الجديدة التي تقابلها من يوم إلى آخر، وهذا يعني أنه يملك قدرة أكبر على الوصول إلى قرارات حكيمة، وأنه يستطيع أن يفرق بين الخطأ والصواب فعن طريق خبراته في الألعاب والرياضيات المختلفة يستطيع الشخص أن ينمي إحساسه بالقيم وتنمية اليقظة والمقدرة على شخصية الموقف المشحون بالانفعال (تشانلز أبيوكور، 1964، ص.169).

ونرى أن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف إلى تنمية الحواس والمقدرة على التفكير واكتسابهم المعارف والمعلومات عن كيفية أداء الحركات الرياضية والممارسة المنظمة لها وتنمية قابلية القيادة الرشيدة وتدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق لديهم .

### 3.4.9. التنمية الاجتماعية والخلقية :

يرى جلال العبادي وآخرون أن الفعاليات الرياضية تتم في مجالات اجتماعية عديدة وبهذا الاتجاه فإنها تظهر واحدة من العناصر الضرورية للتطور الحضاري والاجتماعي في المجتمع مما يؤكد أهمية التربية البدنية والرياضية بصفقتها أداة فعالة في عملية الإعداد المتكامل للفرد والمجتمع (جلال العبادي، 1989، ص.77)؛ كما تساهم الممارسة الإيجابية للفرد في تقدم المجتمع وازدهاره؛ كما يكون لها أهمية في الاستخدام الأمثل والأفضل لوقت الفراغ ودعم القدرة الصحية لأبناء المجتمع على مقاومة الأمراض المختلفة وكذلك مكانتها في البناء والتنشئة الاجتماعية وأهميتها في مختلف مراحل الحضارات الإنسانية وبتطويرها للعلاقات والروابط الاجتماعية فضلا عن أهميتها النفسية والبدنية (جلال العبادي، 1989، ص.79).

ويرى عدنان درويش جلون وآخرون أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تنمية الجو الملائم الذي يمكن الطالب من إظهار التعاون وإنكار الذات ، والإخوة الصادقة وإعدادهم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نموا نفسيا واجتماعيا (عدنان درويش، 1994، ص.30).

- خلاصة الفصل:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على التعليم، أي توصيل العلم إلى المتعلم، وإنما تعدت ذلك إلى دائرة التربية، فالأستاذ مربي أولاً وقبل كل شيء، وعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ من النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ وعلى ذلك فأستاذ التربية البدنية والرياضية يجب أن يتصف بجملة من السمات والخصائص القيادية التي تحتاجها مهنته.

من خلال هذه العناصر نجد أن المنظومات التربوية غير مطالبة بالحرص على واجبات الأساتذة فحسب، بل تتعدى ذلك بكثير، حيث أنها مطالبة أيضاً بالحرص على توفير كل حقوقهم ابتداءً من الحرية المهنية و مروراً بالعلاقات بين الأساتذة وبين الطاقم التربوي كاملاً، وكذا مراعاة الجانب الاجتماعي للأستاذ؛ وهكذا فإن الأستاذ ليس مؤهلاً فقط كما يظن البعض، بل إنه محاطاً من جميع الجوانب ولا يُنظرُ منه إلا الكفاءة المهنية وأداء رسالته النبيلة.

وتهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الخلقية وإدماج الفرد ضمن المجتمع عن طريق التربية الصالحة، وتنشئة التلميذ على التحلي بالصبر، الطاعة، النظام، وحب الآخرين، كما ترمي إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية، وذلك لما تحمله من خصائص وإيجابيات تعود على الفرد بنتائج تدفعه ليسهم في دفع عجلة النمو والرقى الحضاري.

- تمهيد:

يرجع مصطلح: منهجية (Méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مصطلح (Logos) ويعني علم طريقة البحث؛ ويرجع مصطلح: منهج (Méthode) أيضا إلى أصل يوناني تحت مصطلح: Odos، ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث (Modeleine GRAWITZ, 1994, p.265).

وعليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة (فريدريك معتوق، 1998، ص.231).

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمتوسطات والوقوف على مصادرها وأسبابها، وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة تحت وطأة الضغوط النفسية، فإن الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية:

## 1. منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (موريس انجرس، Mourice ANGERS، 1996، ص.58).

إن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث إن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا الحالي (مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية) الذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية واجتماعية كما هي عليه في الحاضر، وذلك من خلال التشخيص والوقاية وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.

ومما سبق اعتمدنا المنهج الوصفي المسحي منهجاً للدراسة، فهو يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية، ومن ثم الوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة؛ حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ما هو موجود في الواقع من مصادر للضغوط النفسية التي يتعرض لها أساتذة التربية البدنية والرياضية.

## 2- مجتمع وعينة البحث:

لكي يكون البحث مقبولاً وقابلاً للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع (موريس أنجرس، 2006، ص.299)؛ ومجتمع دراستنا يتكون من جميع أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية العاملين بجميع المؤسسات التعليمية العمومية للطور المتوسط بولاية تيسمسيلت. والعينة هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، وبما أن مجتمع الدراسة متجانس (أساتذة التربية البدنية والرياضية)، فقد اعتمد الباحث على عينة غرضيه في حدود ما تسمح به إمكانات الباحث هذا من جهة، ومن جهة أخرى وخاصة أنه ليس بالإمكان حمل كل أساتذة التربية البدنية والرياضية على المشاركة

في البحث، بالإجابة على الاستبيان؛ لذا كان لزاما على الباحث الاعتماد على العينة القصدية لجمع البيانات، ويدخل هذا ضمن الصعوبات التي تلقاها الباحث أثناء بحثه.

جدول رقم(01): توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الفردية

المتغيرات		التكرار	النسبة المئوية
السن	أقل من 25 سنة	05	3.70
	25 - 29 سنة	43	31.90
	30 - 34 سنة	26	19.30
	35 - 39 سنة	18	13.30
	40 - 44 سنة	18	13.30
	45 - 49 سنة	20	14.80
	50 سنة فما فوق	05	3.70
	<b>المجموع</b>	<b>135</b>	<b>100</b>
الصفة	مرسم	94	69.60
	متربص	13	09.60
	مستخلف	16	11.90
	متعاقد	12	08.90
	<b>المجموع</b>	<b>135</b>	<b>100</b>
الخبرة المهنية	أقل من 5 سنوات	50	37
	من 5 - 9 سنوات	22	16.30
	من 10-14 سنة	14	10.40
	من 15-19 سنة	23	17
	من 20-24 سنة	16	11.90
	25 سنة فما فوق	10	7.40

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله ، و هي الخطوة الأساسية و المهمة في البحث العلمي ، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها .

#### 1.3- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

بعد تحديد أدوات البحث المناسبة " مقياس الضغوط النفسية « قمنا باختبارهما ميدانيا من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجريت على مستوى (4) متوسطات حيث تم اختيار 10 أساتذة بحيث تم استبعاد عينة الدراسة الاستطلاعية من الدراسة وهذا للتعرف على :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.
- التأكد من صلاحية أدوات البحث " مقياس الضغوط النفسية " و ذلك من خلال:
- التوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية إجابات الأساتذة، ومدى فهمهم واستيعابهم لأسئلة الاستبيان، ومعرفة إن كان هناك ترابط وتسلسل بين الأسئلة والأبعاد.
- التوصل إلى معرفة صدق وثبات وموضوعية لمقياس الضغوط النفسية .
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية ، و بالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا .

و لهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا ، حيث تم ذلك بعد سحب رخص تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية و بالخطوات التالية :

أ- المرحلة الأولى: تمت المرحلة الأولى وذلك بتقسيم مقياس الضغوط النفسية بتاريخ: 2017/04/05 في المتوسطة على الساعة الثانية مساء.

ب- المرحلة الثانية: تمت المرحلة الثانية وذلك بتقسيم مقياس الضغوط النفسية بتاريخ: 2017/04/12 في المتوسطة على الساعة الثانية مساء.



#### 4 - الأدوات المستعملة في البحث :

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث فقد لجأنا إلى استخدام أداتين من أدوات البحث العلمي المعروفة وهو مقياس الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية . ويحتوي المقياس الخاص بمصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها أستاذ التربية البدنية والرياضية؛ ويتكون من 77 عبارة موزعة على 08 محاور؛ وفيما يلي جدول يشرح المقصود من هذه المحاور وعلى ما تشمله هذه المحاور من عبارات.

#### جدول رقم (02): شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات.

م	اسم المحور	عدد العبارات	ويشتمل على
1	العمل مع التلاميذ	08	يقصد به علاقة الأستاذ بالتلاميذ باعتبارهم محور العملية التربوية التعليمية.
2	جماعة العمل	13	ويشمل زملاء العمل (زملاء المادة أو غيرهم)، الإدارة .
3	التوجيه التربوي	06	يقصد به علاقة الأستاذ بمفتش التربية.
4	ظروف العمل	18	وتشتمل على الظروف الفيزيائية، الإمكانيات والوسائل، الأمن والسلامة في المحيط المدرسي.
5	الراتب الشهري	06	يقصد به الراتب الذي يتقاضاه الأستاذ ومدى مناسبة لمسؤولياته وواجباته.
6	العبء البدني	07	يقصد به العبء البدني الذي يعاني منه أستاذ التربية البدنية والرياضية خلال تأدية واجبه المهني.
7	صراع الدور	11	يقصد به الصراع المتولد بين متطلبات عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية والتزاماته الشخصية الأخرى.
8	المكانة الاجتماعية	08	يقصد به المكانة التي تحتلها مادة التربية البدنية والرياضية، ونظرة المجتمع لهذه المادة.

وتتوزع عبارات مقياس المصادر على (08) محاور كالتالي:

**جدول رقم (03): توزيع العبارات على محاور مقياس مصادر الضغوط النفسية.**

م	المحاور	أرقام العبارات
1	العمل مع التلاميذ	01، 11، 18، 24، 42، 43، 57، 73.
2	جماعة العمل	05، 06، 27، 28، 32، 48، 49، 53، 54، 55، 56، 66، 68.
3	التوجيه التربوي	04، 26، 33، 67، 75، 76.
4	ظروف العمل	02، 12، 13، 20، 21، 38، 39، 58، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 71، 72، 77.
5	الراتب الشهري	03، 14، 19، 34، 51، 52.
6	العبء البدني	10، 16، 23، 35، 44، 45، 70.
7	صراع الدور	08، 09، 17، 25، 29، 36، 37، 40، 41، 50، 74.
8	المكانة الاجتماعية	07، 15، 22، 30، 31، 46، 47، 69.

#### 1.4. تصحيح القائمة:

يطلب من الأستاذ قراءة كل عبارة وتحديد درجة تعرضه لها؛ وذلك بوضع علامة

(X) في الخانة المناسبة أمام واحد من خمسة خيارات؛ و يتم تصحيح القائمة بمنح قيمة

تتراوح من خمسة درجات إلى درجة واحدة كالتالي:

الخيارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
الدرجة	05	04	03	02	01

ويجب أن نشير إلى وجود عبارات في اتجاه هدف القائمة (وجود ضغوط نفسية)، وأخرى عكس هذا الهدف (عدم وجود ضغوط) على كامل محاور المقياس؛ ويتم تصحيح هذه العبارات السلبية على النحو التالي:

❖ بدرجة كبيرة جدا تمنح درجة واحدة (01).

❖ بدرجة كبيرة تمنح درجتان (02).

❖ بدرجة متوسطة تمنح ثلاثة (03) درجات.

❖ بدرجة قليلة تمنح أربعة (04) درجات.

❖ بدرجة قليلة جدا تمنح خمسة (05) درجات.

والجدول التالي يبين أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة، والتي ليست في هذا الاتجاه على كل محاور المقياس الثمانية (08):

جدول رقم(04): العبارات السلبية والايجابية التابعة لكل محور.

المحور	أرقام العبارات التي في اتجاه هدف القائمة	أرقام العبارات التي ليست في اتجاه هدف القائمة
العمل مع التلاميذ	11، 18، 24، 42، 43، 73.	01، 57.
جماعة العمل	06، 27، 28، 32، 48، 49، 66، 68.	05، 53، 54، 55، 56.
التوجيه التربوي	04، 26، 33، 67.	75، 76.
ظروف العمل	02، 12، 13، 21، 20، 38، 39، 59، 60، 61، 62، 63، 64، 65، 71، 72.	58، 77.
الراتب الشهري	03، 14، 19، 34.	51، 52.
العبء البدني	10، 16، 23، 35، 44، 45، 70.	

	08، 09،17،25،29،36،37،40،41،50 74	صراع الدور
07	69 ، 47 ، 46 ، 31 ، 30 ، 22 ، 15	المكانة الاجتماعية

### 5- الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

#### 1.5- الثبات:

- المقصود بثبات الاختبار "درجة الثقة" وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة، ويعني آخر إعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الباحث إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 9-10)

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضاً هو مدى دقة واتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها (ليلى السيد فرحات، 2005، ص 143).

ويقول فان دالين (Van Dalin) عن ثبات الاختبارات "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط (محمد صبحي حسانين 1995، ص 193) .

### 1.1.5- الثبات بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية :

- قمنا بتطبيق مقياس الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط في ولاية تيسمسيلت وقد تم الاعتماد على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test -retest) ويتمثل مضمون هذه الطريقة أن يطبق الباحث نفس الاختبار على نفس الأفراد تحت نفس الظروف بقدر الإمكان ثم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وفي دراستنا بلغ الفارق الزمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني 07 أيام وقد تم حساب معامل الارتباط البسيط "بيرسون" وحساب معامل الثبات  $\alpha$  كرونباخ .

وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS عن مجموعة من النتائج والجدول التالي يبين ذلك :

جدول رقم 05 يبين معاملات الثبات لمحاور مقياس الضغوط النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

المحاور	العينة	معامل الثبات	معامل الثبات الكلي
العمل مع التلاميذ	10	0.81	0.83
جماعة العمل		0.91	
التوجيه التربوي		0.74	
ظروف العمل		0.98	
الراتب الشهري		0.72	
العبء البدني		0.87	
صراع الدور		0.88	
المكانة الاجتماعية		0.74	

من خلال نتائج الجدول رقم 05 حيث تراوح معامل الثبات ( 0.72 - 0.98) وبلغ قيمة معامل الثبات الكلي للمقياس ( 0.83) وهذا يعني أن مقياس الضغوط النفسية يمتاز بثبات عالي لمحاوره الثمانية

## 2.5- الصدق :

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله ويقصد بصدق الاختبار " مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه" (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 146)

### 1.2.5 - صدق مقياس الضغوط النفسية :

وللتأكد من صدق المقياس قمنا بحساب الصدق الذاتي ويقصد به صدق نتائج الاختبار وأن هذه النتائج خالية من أخطاء القياس ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات و بالاعتماد على هذا النوع من الصدق أفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج والجدولين رقم ( 05) يوضح ذلك:

جدول رقم 06 يبين معاملات الصدق الذاتي لمحاور مقياس الضغوط النفسية .

المحاور	العينة	معامل الصدق الذاتي	معامل الصدق الكلي
العمل مع التلاميذ		0.90	
جماعة العمل		0.95	
التوجيه التربوي		0.86	
ظروف العمل		0.98	
الراتب الشهري		0.84	
العبء البدني		0.93	
صراع الدور		0.93	
المكانة الاجتماعية		0.86	

من خلال نتائج الجدول رقم 06 بلغ معامل الصدق الذاتي ( 0.84 - 0.98 ) وبلغ قيمة معامل الصدق الذاتي الكلي للمقياس ( 0.90 ) وهذا يعني أن مقياس الضغوط النفسية يمتاز بثبات عالي لمحاوره الثمانية.

### 6. المعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات الاستبيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- ◀ حساب معامل ارتباط بيرسون Pearson؛ لدراسة العلاقات بين الضغوط النفسية ومصادرها؛ والارتباطات بين عبارات محاور المقياس.
- ◀ حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق-الثبات).
- ◀ تحليل التباين Anova وذلك لتحديد الفروق لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مصادر الضغوط النفسية لمتغيرات:
- الخبرة المهنية.
  - صفة الأستاذ.
  - متغير السن.
- ◀ حساب النسب المئوية لتكرار إجابات أساتذة التربية البدنية والرياضية على عبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية، للتعرف على أهم المصادر.
- ◀ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.



**تمهيد:**

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، ونسعى من خلال هذا الفصل إلى استعراض الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة؛ وكذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

## 1- عرض و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

1. أثر متغير سن الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب احتواء العينة على أكثر من مجموعتين (07 فئات عمرية).

تبين النتائج الإحصائية الإجمالية الموجودة في الجدول رقم: (07)، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل قيم (ف) للفروق بين مستويات الضغوط النفسية حسب متغير العمر؛ ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات مختلف الفئات العمرية على الدرجة الكلية للمقياس؛ بينما هناك دلالة إحصائية على محور جماعة العمل، العبء البدني عند مستوى دلالة 0.05 لصالح الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (40-44 سنة)، والذين تفوق أعمارهم 50 سنة على التوالي؛ وإن المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (أكبر من 50 سنة) أكبر مقارنة بغيرها من الفئات العمرية الأخرى، بينما تتفاوت الفئات الأخرى تفاوتاً غير دال إحصائياً باختلاف مصادر الضغوط النفسية.

وكما يتضح من نتائج الجدول رقم (07) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

الدلالة الإحصائية		50 سنة فما فوق		49-45 سنة		44-40 سنة		39-35 سنة		34-30 سنة		29-25 سنة		أقل من 25 سنة		البيان الإحصائي
		ن=05		ن=20		ن=18		ن=18		ن=26		ن=43		ن=05		
مستوى الدلالة	قيمة تحليل التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد المقياس
0.05	1.59	3.19	25.80	5.19	23.90	2.55	24.94	5.50	23.72	3.50	26.31	4.06	23.49	1.34	25.40	
0.05	8.36	3.78	17.60	4.45	13.25	4.57	19.61	2.47	16.67	2.14	19.54	3.24	17.33	1.09	18.80	جماعة العمل
0.05	1.18	2.55	17.00	4.98	15.50	2.89	17.61	2.20	16.56	2.49	17.00	3.84	17.30	1.09	19.20	التوجيه التربوي
0.05	1.61	5.87	62.00	10.52	59.60	7.32	58.50	4.09	60.17	7.80	55.31	7.69	55.98	00	58.00	ظروف العمل
0.05	2.07	1.51	18.60	3.59	22.45	3.77	20.89	4.79	22.83	3.25	23.83	5.14	21.33	3.83	19.80	الراتب الشهري
0.05	3.14	3.39	21.00	3.22	20.10	2.52	16.39	3.83	18.50	1.99	20.08	4.02	19.07	0.54	18.40	العبء البدني
0.05	1.21	1.92	32.20	2.42	31.75	4.02	29.33	5.93	32.39	3.52	30.65	4.26	30.60	1.64	29.80	صراع الدور
0.05	0.41	2.16	29.80	5.25	27.25	4.36	28.44	2.35	28.56	4.52	29.08	6.03	28.00	5.85	29.40	المكانة الاجتماعية
0.05	0.86	10.07	224.0	18.24	213.8	21.97	215.7	16.72	219.4	15.07	221.8	21.79	213.1	4.43	218.8	المقياس ككل

. أثر متغير الخبرة المهنية للأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وذلك بسبب احتواء العينة على أكثر من مجموعتين (06 فئات للخبرة المهنية).

تبين النتائج الإحصائية الإجمالية الموجودة في الجدول رقم: (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل قيم (ف) للفروق بين مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة المهنية؛ ويتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية على المقياس؛ كما أنه توجد دلالة إحصائية بين متوسطات متغير الخبرة المهنية على جل محاور المقياس، ماعدا محوري الراتب الشهري والمكانة الاجتماعية فليس لهما فروق ذات دلالة إحصائية تذكر؛ بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.05، فكل من محور العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل، العبء البدني جاءت كلها دالة عند مستوى معنوية .

وبناءً على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10 - 14 سنة)، ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

الإحصائية الذاتية		25 سنة فما فوق		24 - 20 سنة		19 - 15 سنة		14 - 10 سنة		09 - 05 سنوات		أقل من 05 سنوات		البيان الإحصائي
		ن = 10		ن = 16		ن = 23		ن = 14		ن = 22		ن = 50		
مستوى الدلالة	قيمة تحليل التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أبعاد المقياس
0.05	6.59	5.61	2.30	1.09	27.00	3.69	23.43	2.92	27.57	4.59	25.32	3.82	23.74	
0.05	3.82	3.23	14.30	5.90	15.13	4.27	18.43	4.48	18.50	1.19	18.77	3.05	17.44	جماعة العمل
0.05	2.25	4.64	14.00	4.26	17.06	2.88	17.13	2.92	18.29	1.14	16.41	3.70	17.36	التوجيه التربوي
0.05	3.64	5.07	54.80	10.09	64.31	6.11	58.09	4.75	56.86	8.48	58.05	7.33	55.74	ظروف العمل
0.05	1.52	3.95	22.60	3.53	20.80	4.24	21.70	3.53	24.00	3.68	23.14	5.01	21.20	الراتب الشهري
0.05	3.69	1.71	20.60	3.61	19.53	3.36	16.52	2.85	19.00	3.05	20.00	3.53	19.26	العبء البدني
0.05	3.07	1.35	32.40	2.77	32.13	4.10	29.35	5.06	34.00	3.83	30.59	4.09	30.34	صراع الدور
0.05	1.00	3.92	25.90	5.32	29.50	3.48	28.48	2.43	29.36	5.25	27.36	5.70	28.56	المكانة الاجتماعية
0.05	3.41	15.63	203.9	15.51	225.6	18.26	213.1	18.07	227.6	13.25	219.6	20.52	213.6	المقياس ككل

. أثر متغير صفة الأساتذة على مستويات الضغوط النفسية:

للتحقق من صحة الفرضية القائلة بوجود فروق بين الأساتذة وفقا للصفة (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد)، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذا استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

جدول(08):نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لصفة الأستاذ.

ن = 135

دلالة الفروق		متعاقد		مستخلف		متربص		مرسم		بيان إحصائي
		ن=12		ن=16		ن=13		ن=94		
مستوى الدلالة	قيمة تباين تحليل	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	محاور المقياس
		0.05	2.92	4.37	21.76	3.42	24.56	4.01	23.08	
0.05	0.37	3.70	17.92	2.94	18.13	3.08	16.77	4.17	17.34	جماعة العمل
0.05	7.13	3.32	18.17	2.40	19.81	3.94	14.69	3.23	16.66	التوجيه التربوي
0.05	2.72	5.80	52.42	4.87	57.81	8.90	55.31	7.93	58.51	ظروف العمل
0.05	0.92	6.73	20.42	4.98	21.19	4.70	21.62	3.82	22.33	الراتب الشهري
0.05	1.08	4.55	18.25	3.49	19.06	3.20	20.54	3.30	18.91	العبء البدني
0.05	0.36	5.88	30.08	2.46	31.69	3.23	30.85	4.13	30.85	صراع الدور
0.05	2.32	7.30	25.75	4.38	29.75	3.58	30.23	4.64	28.18	المكانة الاجتماعية
0.05	2.41	27.18	204.7	13.36	222.0	18.49	213.1	17.92	217.8	المقياس ككل

يوضح الجدول رقم:(08)، نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير صفة الأستاذ في مستويات الشعور بالضغوط النفسية، ويتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات الأساتذة حسب متغير الصفة وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى دلالة 0.05 في محور التوجيه

التربوي لصالح الأساتذة المستخلفين؛ وتتفاوت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتاً غير دال إحصائياً.

كما يتضح من نتائج الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير صفة الأستاذ على الدرجة الكلية للمقياس، ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

مناقشة النتائج بالفرضيات:

**. أثر متغير السن على مستويات الضغوط النفسية:**

بينت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يعانون من نفس مستويات الضغوط النفسية، لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك دلالة إحصائية على محورين من المقياس محور جماعة العمل و محور العبء البدني، عند مستوى دلالة 0.05 على التوالي وذلك لصالح الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم ما بين (40-44 سنة) وهذا يتفق مع دراسة سوزان كابل (1987) التي توصلت بأن الفئة العمرية التي تقع ما بين (30-40 سنة) هي أكثر الفئات شعوراً بالضغوط النفسية، كما لاحظنا أن المتوسطات الحسابية لمستويات الضغوط النفسية لدى الفئة العمرية (أكبر من 50 سنة) أكبر مقارنة بغيرها من الفئات العمرية الأخرى، بينما تتفاوت الفئات الأخرى تفاوتاً غير دال إحصائياً باختلاف مصادر الضغوط النفسية.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج كل من نشوى محمود حنفي (2000)، شو (1985)، سينجر، Singer (1986)، الذين نفوا وجود علاقة بين متغير السن ومستويات التعرض للضغوط النفسية.

وفي المقابل تتعارض نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات شوقية لأبراهيم السمدوني (1993)، دواني و زملائه (1987)، شواب و ايوانكي، Shewab & Iwanicki (1983)، كوسا، Koussa (1989)، من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين صغار السن والكبار في مستويات الإجهاد.

وبناءً على المعطيات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر السن عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

**. أثر متغير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية:**



أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، ويتفق هذا مع دراسة حمدي الفرماوي (1994)، الذي وجد أن هناك فروق دالة تابعة لمتغير سنوات الخبرة؛ ويتضح من الدراسة الحالية أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية على المقياس؛ وعلى جل محاور المقياس، ماعدا محوري الراتب الشهري والمكانة الاجتماعية فليس لهما فروق ذات دلالة إحصائية تذكر؛ بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.01 أو 0.05، فكل من محور العمل مع التلاميذ، جماعة العمل، ظروف العمل، العبء البدني جاءت كلها دالة عند مستوى معنوية 0.05.

وبناءً على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10 - 14 سنة)، وهذا يتعارض مع نتائج دراسة محمد سيد ششتاوي (2000)، محمد بخيت (1994)، الذين وجدوا بأن الفروق التابعة لمتغير الخبرة المهنية كانت لصالح الأقل خبرة، ويرجع سبب تعارض نتيجة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة إلى أن التقارب في السن بين الأساتذة قليلي الخبرة والتلاميذ يسمح بوجود تجاوب كبير بينهم أي هناك تقارب بينهم على مستوى التفكير والاهتمامات من جهة، ومن جهة أخرى كون الأساتذة صغار السن لهم حيوية وطاقة أكبر على العمل مقارنة بذوي الخبرة المتوسطة و الطويلة.

ويدعم القول السابق دراسة باين وفورنهام (1987)، الذين توصلوا إلى أن الأساتذة الأقل خبرة أقل شعوراً بالضغوط النفسية؛ بينما يرى هابلين وآخرون (1985)، أن سنوات الخبرة تتناسب طردياً مع إدراك الضغوط النفسية؛ لأنه حسب وراي و ماي (1989)، مصدر الضغوط النفسية لمعلم ما، ليس بالضرورة أن يكون مصدراً لمعلم آخر.

وبناءً على معطيات نتائج الدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نقبل الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

. أثر متغير صفة الأستاذ على مستويات الضغوط النفسية:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الصفة (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) وذلك على الدرجة الكلية للمقياس؛ لكن تجدر الإشارة إلى أنه كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور العمل مع التلاميذ، ومحور ظروف العمل، وذلك لصالح الأساتذة المرسمين؛ كما كانت هناك فروق دالة عند مستوى دلالة 0.01 في محور التوجيه التربوي لصالح الأساتذة المستخلفين؛ وتفاوتت مستويات متغير الصفة على المحاور المتبقية باختلاف الأبعاد تفاوتاً غير دال إحصائياً.

وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة شو (1985)، الذي توصل إلى انعدام وجود تأثير دال للمتغيرات الديموغرافية (الفروقات الشخصية) لأفراد العينة؛ ويمكن تفسير تأثير الأساتذة المرسمين بمحاور العمل مع التلاميذ و محور ظروف العمل، بأن الأستاذ بالرغم من تعرضه للضغوط النفسية فإنه يتمسك بأن يكون قدوة يحتذى بها، لذلك فهو يحاول أن يكون غير مندفع في تصرفاته ومسيطر على أفعاله، لكي يكسب احترام وثقة تلاميذه، وهذا ليبس بالأمر الهين مع الكم الهائل من الضغوط التي يعاني منها وهذا ما تؤكدته دراسة صبري عمران (1997)؛ بينما معاناة الأستاذ من ظروف العمل أمر طبيعي وشرعي، لأنه حسب سمير عسكر (1998)، ظروف العمل غير المريحة أو الخطرة تساهم في زيادة المعاناة من ضغط العمل، هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن مردودية وفعالية أستاذ التربية البدنية والرياضية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بظروف العمل السائدة.

أما فيما يخص تأثير الأساتذة المستخلفين بمحور التوجيه التربوي، فذلك راجع إلى وضعيتهم غير المستقرة مما يؤدي إلى تعرضهم للتوقيف في أي لحظة، كما أن عامل التجربة والخبرة يلعب دوراً هاماً في مثل هذه المواقف.

وبناءً على المعطيات الإحصائية للدراسة الحالية والدراسات السابقة فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الخبرة المهنية عامل يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس.



## خاتمة :

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية و الشخصية لأفراد العينة (الجنس، السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية) على مستويات الضغط النفسي لديهم؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 135 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة؛ وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

أولا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي، فكما يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الأستاذ، فإنه يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير السن.

ثانيا: كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية، وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10 - 14 سنة)، ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة المهنية على مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

ثالثا: أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس؛ ومنه يتم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الصفة.

## الاقتراحات :

بناءً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقديم توجيهات خاصة يستفيد منها أساتذة التربية البدنية والرياضية والجهات الوصية بشؤون رجالات التربية والتعليم، على النحو التالي:

**1-** توعية وتحسيس أساتذة التربية البدنية والرياضية والقائمين على التربية والتعليم بضرورة الاهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصاً مع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته، وخاصة ونحن نعيش في عصر القلق والأزمات النفسية.

**2-** القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث الضغط النفسي.

**3-** ضرورة مراجعة نظام الرواتب لأساتذة التربية البدنية والرياضية، نظراً لتأثير السلبى الواضح للوضع الاقتصادية على مستويات الضغط النفسي، وبالتالي انخفاض مستوى الأداء.

**4-** على مديري المؤسسات الابتعاد على الأساليب التسلطية في تسيير الموارد البشرية، وبالخصوص في تعاملهم مع أساتذة التربية البدنية والرياضية، بما يكفل رفع مردود عملهم ويسهم في نجاح فريق العمل التربوي في أداء رسالتهم.

**5-** على الهيئات الوصية الاهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة نشاطات مادة التربية البدنية والرياضية، خاصة بما يتعلق المنشآت والمرافق الرياضية داخل الثانويات و المتاقن.

**6-** تسبب ظاهرة الغياب والتسيب المدرسي للتلاميذ، خاصة في مادة التربية البدنية والرياضية انخفاض التحصيل المدرسي للتلاميذ، وتشكل عاملاً ضاعطاً على الأساتذة؛ مما يتطلب من القائمين على الشأن التربوي معالجتها والتكفل عليها.

**7-** إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة وأولياء التلاميذ خاصة حول التربية البدنية والرياضية تمثل مصدراً ضاعطاً للأساتذة وتحد من دافعيتهم، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم الخاطئة.

- 8-** إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- 9-** نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء أمورهم بأهمية التربية البدنية والرياضية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وربط مادة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى.
- 10-** عمل دورات في الإرشاد النفسي الرياضي لحل المشاكل التي تسبب الضغوط النفسية للأساتذة وإرشادهم إلى كيفية مواجهتها.
- 11-** العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس التي يمكن استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية، وأعراضه المختلفة.
- 12-** القيام بالدارسات التي تبحث في موضوع الإستراتيجيات والأساليب الملائمة لإدارة الضغوط النفسية بكفاءة وفعالية.

الملاحق

# الباب الأول الجانب النظري



# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## الضغوط النفسية

الفصل الثاني

أستاذ التربية

البدنية والرياضية

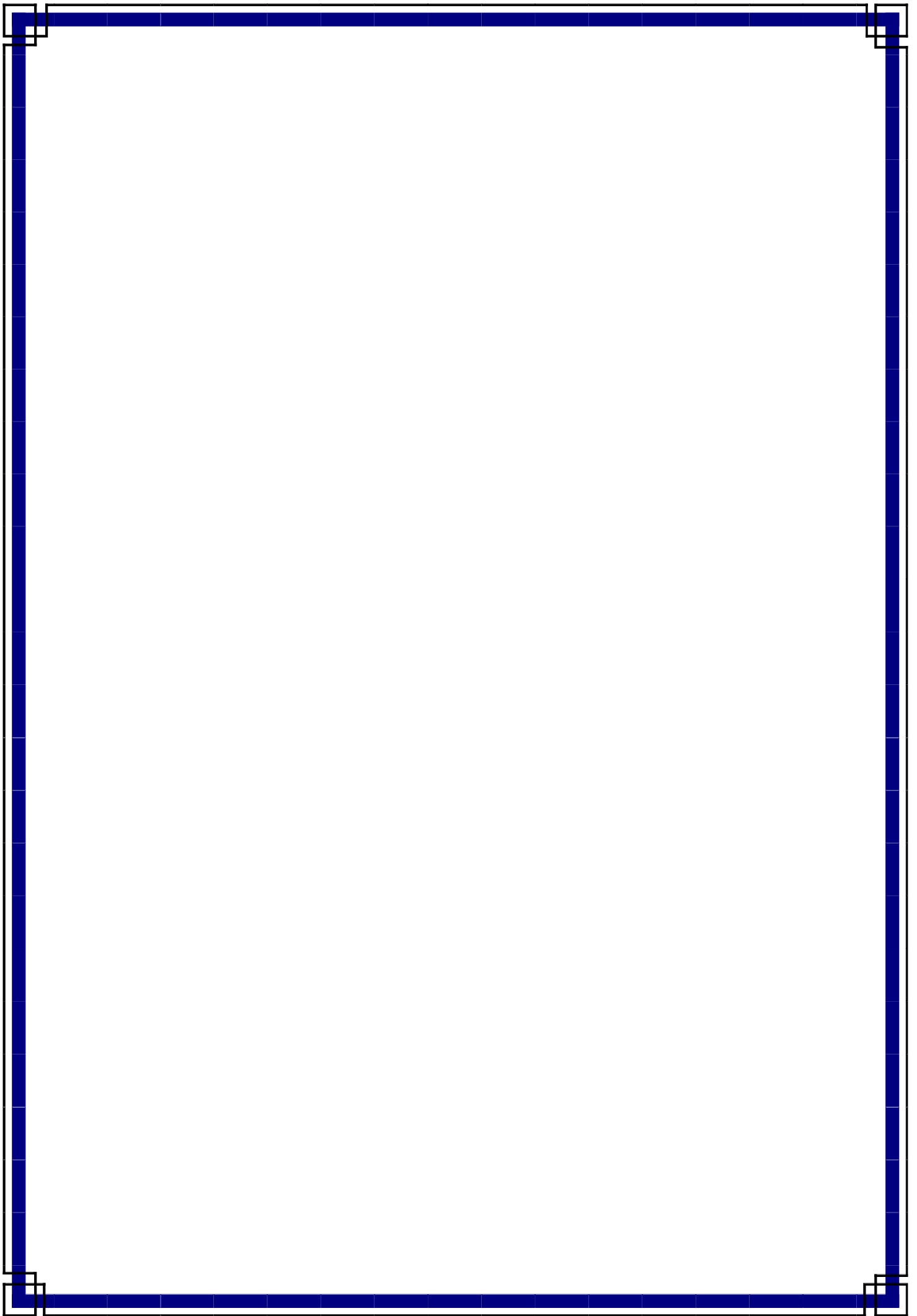
الفصل الثالث

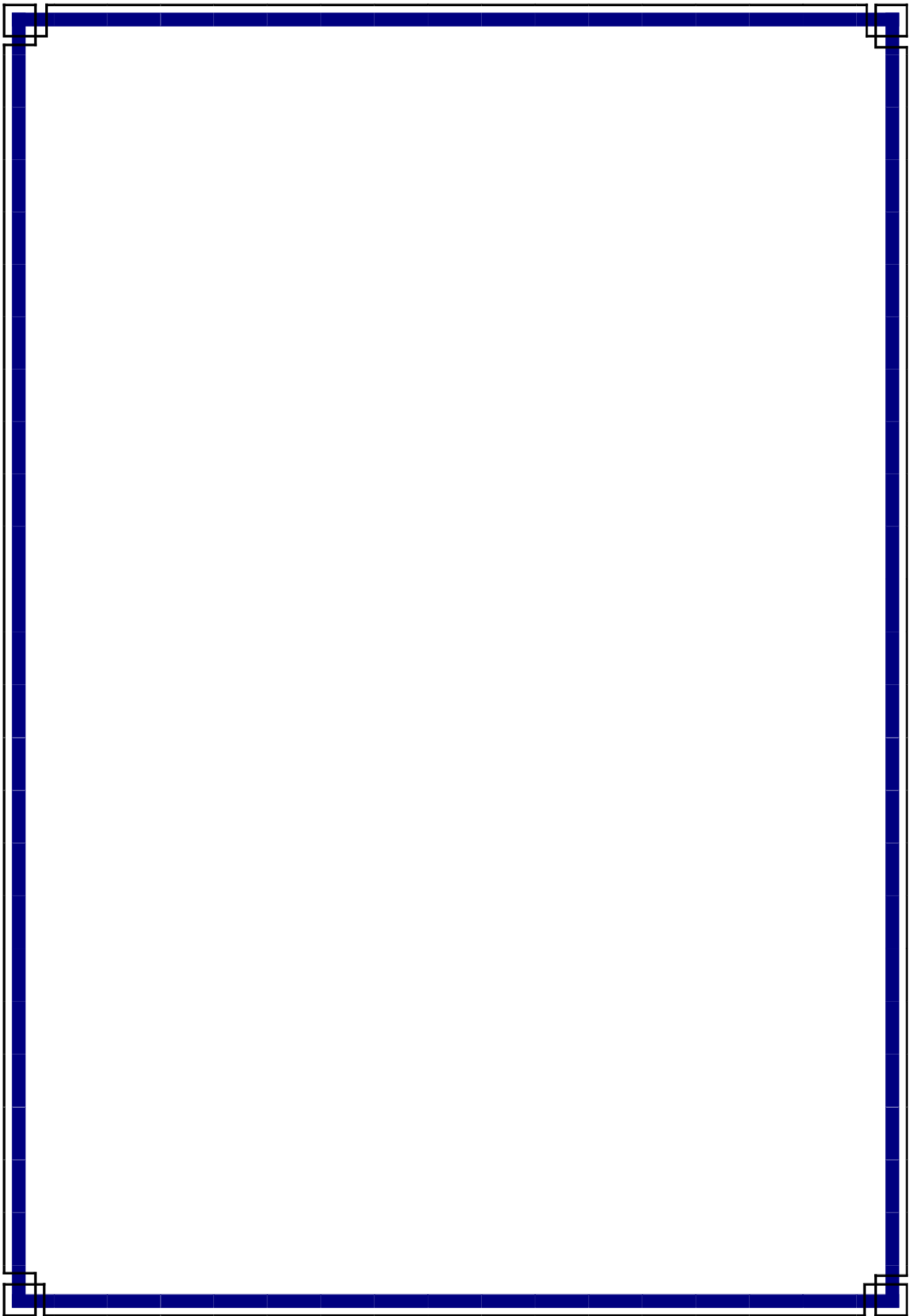
أستاذ التربية

البدنية والرياضية

# الجانب التطبيقي

الملاحق







## قائمة المراجع العربية

## 1- القرآن الكريم:

1. سورة البقرة، آية رقم: 186 .
2. سورة الإسراء، آية رقم: 82 .
3. سورة النمل، آية رقم: 62 .
4. سورة العلق، آية رقم: 1-5 .

## 2- الحديث الشريف:

1. حديث رقم: 1، ص ||، رواه البخاري .
2. حديث رقم: 2، ص: 103، رواه أبو داود .

## 3- الكتب:

1. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
2. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة .
3. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحترق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
4. أسامة كامل راتب (1997 ب): احترق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي دار الفكر العربي القاهرة.
5. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية -تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
6. أسامة كامل راتب (2001): الإعداد النفسي للناشئين، دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين-الإداريين-أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
7. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
8. تشالز أيبوكور (1964): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية.
9. جان بنجامين ستورا (1997): الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان هاشم . منشورات عويدات ، بيروت لبنان .
10. جبرائيل بشارة (1986): تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان.
11. جلال العبادي وأخرون (1989): علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد.
12. جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز (1986): إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية - إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس.
13. حسن حريم ( 1997 ): السلوك التنظيمي سلوك الأفراد في المنظمات، دار زهران للنشر والتوزيع عمان الأردن .
14. حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية- دار المعارف- القاهرة.
15. ديفد فونتانا ( 1994 ): الضغوط النفسية . ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأبحلو المصرية، القاهرة .
16. رايح تركي (1990): أصول التربية والتعليم - المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
17. رشيد زرواتي (2002): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة أولى، دار هومة للطبع، الجزائر.
18. سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان، الأردن.
19. سعيد حسني العزة، وجودت عزة عبد الهادي ( 1999 ): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، طبعة أولى، عمان، الأردن .

20. سهيلة محمد عباس، عباس حسين علي (1999): إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
21. شيوخاني سمير (2003): الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان.
22. صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد (1984): التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر.
23. صلاح الدين محمد عبد الباقي (2000): السلوك التنظيمي في المنظمات، دار شباب الجامعة، مصر.
24. صلاح الدين محمود علام (1993): الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية. دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة
25. عباس احمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس (1984): طرق تدريب التربية الرياضية، جامعة بغداد.
26. عدنان درويش جالون (1994): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر.
27. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة.. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت .
28. عنايات أحمد فرح (1988): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
29. غسان الصادق و سامي الصغار (بدون سنة نشر): التربية البدنية والرياضية - كتاب منهجي، جامعة بغداد.
30. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
31. قاسم المندلوي وأخرون (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق.
32. القيروتي محمد قاسم (2000): نظرية المنظمة والتنظيم، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
33. كيت كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة مركز التعريب والترجمة، عرض جبار محمود، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
34. ليندا دايفدوف (2000): الشخصية -الدافعية والانفعالات، ترجمة سيد الطوب ومحمود عمر، سلسلة علم النفس، طبعة أولى، الدار الدولية للأستثمارات الثقافية، مصر العربية.
35. ماجدة محمد إسماعيل ومحمد العربي شمعون (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، بدون دار نشر، القاهرة، مصر.
36. محمد أحمد النابلسي (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
37. محمد الحجار (1989): الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، معهد الإدارة العامة، مسقط، الأردن.
38. محمد الزعي و عباس الطلافحة (2003): النظام الإحصائي SPSS -فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، الأردن.
39. محمد السباعي، معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف.
40. محمد السيد عبد الرحمان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
41. محمد حسن علاوي ( 1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة
42. محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
43. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب ( 1987 ): البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
44. محمد حسن علاوي و محمد عز الدين رضوان ( 1987 ): الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
45. محمد زيدان حمدان (1986): أدوات ملاحظة التدريس -استعمالاتها-مناهجها، د.م.ج، الجزائر.

46. محمد سعد زغلول. مصطفى السايح محمد (2001): تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، بحرين.
47. محمد عز الدين توفيق (1998): التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، دار السلام، القاهرة، مصر.
48. محمد مصطفى زيدان (1973): الكفاية الإنتاجية للمدرس، طبعة أول، دار الشروق، بيروت، لبنان.
49. محمد مصطفى زيدان (1975):، دراسة سيكولوجية تربوية لتلاميذ التعليم العام، دار الشروق. بيروت، لبنان.
50. محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
51. محمود عبد الفتاح عنان (1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
52. محمود عوض بسويوني وفيصل ياسين الشاطفي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر.
53. مصطفى حسين الباهي وآخرون (2002): الصحة النفسية في المجال الرياضي - نظريات - تطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
54. مصطفى حسين الباهي وآخرون (2002): علم النفس الفسيولوجي، دار مكتبة الانجلو المصرية، طبعة أولى، القاهرة، مصر.
55. مقدم عبد الحفيظ (1996): المديرين دراسات نفسية - اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، الجزائر.
56. مقدم عبد الحفيظ (1993): الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
57. موسى اللوزي (1999): التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن.
58. نثنائيل كانتور (1972): المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقي وفرنسيس عبد النور، الطبعة الثانية، دار المعارف، مصر.
59. هارون توفيق الرشيد (1999): الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ
60. هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998): ضغوط العمل مصادرها وتناؤها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.

#### 4 - الأطروحات والرسائل الجامعية:

1. بن عبد الله عبد القادر (2005): الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين - مصادرها وأعراضها، مذكرة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
2. محمد السيد الششتاوي (2000): دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، مصر.
3. نشوى محمود حنفي وهدان (2000): الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم الرياضات المائية والمنازلات، جامعة حلوان، مصر.

4. أيت حمودة حكيمة (1999): العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو - دراسة مقارنة بين ملتهبي المخاطية الأنفية ومرضى الربو الحساسى، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.
  5. مزياي فتيحة (1998): أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين، رسالة ماجستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.
  6. عياش بن سمير معزي العنزي (2004): علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، دراسة منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
  7. ليلي عثمان إبراهيم عثمان 1987: الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
  8. شمه محمد خليفة آل خليفة (1999): بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
  9. رضا مسعودى (2003): الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعمالات، مصادره ومؤشراته، مذكرة ماجستير غير منشورة معهد علم النفس، جامعة الجزائر.
  10. ارزوق. ف (1997): الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري - استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر.
- 5- المجالات العلمية:**
11. بارون خضر عباس (1999): دراسة في الفروق بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل، المجلة التربوية، المجلد 13، العدد 52، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
  12. جليلن ويلسون (2000): سيكولوجية فنون الأداء، ترجمة شاكرا عبد الحميد، سلسلة عالم المعرفة، العدد 258، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
  13. الصباغ زهير (1981): ضغط العمل، المجلة العربية للإدارة، المجلد 05، العدد 01، جامع اليرموك، الأردن.
  14. طوالب محمد عبد الرحمان (1999): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس التابعة أريد والمفرق وعلجون وجرش، مؤته للبحوث والدراسات، المجلد 14، العدد 02، الأردن.
  15. عبد الستار إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .
  16. العتيبي أدم (1997): علاقة الضغوط العام بالاضطرابات السيكوسوماتية والغياب الوظيفي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 25، العدد 02، مجلس النشر العلمي الجامعي، جامعة الكويت.
  17. عسكر سمير أحمد (1988): متغيرات ضغط العمل، دراسة نظرية وتطبيقية ف قطع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
  18. عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض.

19. لطفي محمد راشد (1992): نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل - وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية .
20. الموسوي حسن (1998): الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية-دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
21. المير عبد الرحيم بن علي (1995): العلاقة النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية، دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

#### 6- القواميس والمعاجم:

1. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
2. فريديريك معتوق (1998): معجم العلوم الاجتماعية : انكليزي - فرنسي - عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان.

## قائمة المراجع الأجنبية

1. *Bensabat, S. Selye, H (1980): Stress de Grandes Spécialistes Répondent, édition Hachette, Paris.*
2. *Bruchon-Schweitzer. M, & Al (1994): Introduction a la Psychologie de la Santé, 1<sup>er</sup> édition, Paris, PUF.*
3. *Bugard & Al (1974): Stress, Fatigue, Dépression, Vol 01, Soir éditeur, Paris.*
4. *Cherniss;c(1983):Staffburnout,London,stage publication.*
5. *Cooper. C.L, & Marshall. J(1981): Understanding Executive Stress, The Macmillan press L.T.D, London.*
6. *Cox .T. (1986) Stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London.*
7. *Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,And Coping a Theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.*
8. *Fontaine. O, & Al (1996): Personnel Control Stress and Coping Process a Theoretical Analysis, journal of personality and social psychology, vol 46, N°04.*
9. *French. J, & Caplan. R (1970): Psychological Factors in Coronary Heat Disease, Industial Médecine*
10. *Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.;(1995): The Type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psychology, 10, 4\_ 26*
11. *Gould,D.,Petlichkoff,L.,(1988): Psychological Stress and the Age\_ group Wrestler, Human kinetics Publishers; 63-63.*
12. *Grazianie.et al.(1998):Organizations: behavior, Structure, And Process, Illinois: Irwin*
13. *john F.Murray,Ph.D.,(1998): Combating Burnout in Sport, Mental Equipment, NOV. Article, P. 2-3.*
14. *Lazarus. R. S, & Folkman. S (1984): Stress Appraisal and Coping, new york springer.*
15. *Maurer. B (1994): le Stress une Definition Impossible, Selye au centre de la controverse, Médecine et Hygiène, vol 42.*
16. *Mc Grath (1998): stress and behavior in Organisation, édition Hand-Book of Industrial Psychology, Chicago, USA.*
17. *Modeleine GRAWITZ(1994): lexique des sciences sociales, éd dalloz, 6<sup>eme</sup> édition, paris*
18. *Mourice ANGERS (1996): initiation pratique a la méthodologie des sciences humaines, éd. Casbah, alger / CEC-Qubec*
19. *Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) : Stress Coping ; Les Stratégies D'ajustement à l'adversite 2<sup>eme</sup> Edition ; presses universitaires de France ;parie .*
20. *Rogers.M & W.Aubert(1988): Le Stress dans les organisations (cahier de l'ecole superieur de commerce),Paris,*
21. *Scanlon, T.K, Lewthwaite , R., (1988): From Stress to Enjoyment, Parental and Coach Influences on Young, Human Kinetics Publishers, 41-48*
22. *Stora J ;p ( 1991 ) : Le Stress 1<sup>ere</sup> Edition ; puf paris.*

### **Study Summary:**

This study focused on the "**sources of psychological stress among the professors of physical and sports education**" and it had a set of goals which were represented in:

-  Determine the levels of psychological stress among teachers of physical education and sports.
-  Determine the extent to which stress levels are affected by individual characteristics of physical and athletic education teachers (age, sex, professional experience, civil status, status).
-  Recognize the most important causes and sources of psychological stress most influential on the teachers of physical education and sports.
-  Designing a list of sources of psychological stress among teachers of physical education and sports

The field study procedures were:

- **Sample:** We chose the sample as the most basic method of selection of samples, and was in 135 professors in the middle stage.
- **Methodology:** We relied on the descriptive approach to suit the nature of the research to be done or done.
- **Tools used:** The stress gauge is used as one of the most effective ways to obtain information about a subject or problem.

### **Finally, we reached a set of results, which proved that:**

- There are no statistically significant differences on the total score of the scale due to the variable age of the professor, it is accepted zero hypothesis that there is no difference in the sources of psychological stress between teachers attributed to the variable age.
- The results of the current study showed that the levels of psychological stress affected by the professional experience of the teachers of physical education and sports
- The results of the present study showed that there are no statistically significant differences due to the variable of the professor's position (Mersab, Mtrabs, Mukhtalf, Contractor) on the total score of the scale.

-

## قائمة المراجع العربية

1. علي عسكر: ضغوط الحياة .. وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث الكويت . (2000)
2. رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، طبعة أولى، دار هومة للطبع، الجزائر. (2002)
3. عويد سلطان المشعان (2001): مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين، وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م 13 العلوم الإدارية، الرياض
4. محمد أحمد النابلسي (1991): الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان
5. تشالز أبيوكور (1964): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، فرنكلين للطباعة والنشر، القاهرة، مصر العربية
6. محمد زيدان حمدان (1986): أدوات ملاحظة التدريس - استعمالاتها - مناهجها، دم.ج، الجزائر.
7. محمد حسن علاوي (2002): سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر العربية.
8. أسامة كامل راتب (1997 أ): قلق المنافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة
9. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة
10. أحمد محمد عبد الخالق (1998): الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت .
11. جبرائيل بشارة (1986): تكوين المعلم العربي، بيروت، لبنان.
12. محمد سعد زغلول. مصطفى السايح محمد (2001): تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، بحرين.
13. أمين أنور الخولي (1996) الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت
1. صالح عبد العزيز. عبد العزيز عبد المجيد (1984): التربية وطرق التدريس، طبعة أولى، دار المعارف، مصر
14. محمد السباعي، معلم الغد ودوره، طبعة أولى، دار المعارف.
15. جوزيف بلاط، جيمينو، ريكاردو مارين إيبانيز (1986): إعداد معلمي المدرسة الابتدائية والمدرسة الثانوية - إدارة التربية للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، تونس



16. محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي (1992): نظريات وطرق تدريس التربية البدنية - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر
17. حسن معوض وحسن شلتوت (1996): التنظيم والإدارة في التربية البدنية - دار المعارف - القاهرة.
18. عباس احمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس (1984): طرق تدريب التربية الرياضية، جامعة بغداد
19. قاسم المنديلاوي وآخرون (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق.
20. جلال العبادي وآخرون (1989): علم الاجتماع الرياضي، مطبعة الموصل، بغداد.
21. عدنان درويش جالون (1994): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر
- الأطروحات والرسائل الجامعية:**
22. ليلى عثمان إبراهيم عثمان 1987: الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
23. شمه محمد خليفة آل خليفة (1999): بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية الرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر
- المجالات العلمية :**
24. لطفي محمد راشد (1992): نحو إطار شامل لتسيير الضغوط العمل - وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية
25. عبد الستار إبراهيم (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239 المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت .
26. الموسوي حسن: الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية - دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.
27. **- القواميس والمعاجم:**
28. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
29. فريديريك معتوق (1998): معجم العلوم الاجتماعية : انكليزي - فرنسي - عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان.

## ﴿ استبيان ﴾

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة أسباب الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نرجوا منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية. ولك منا جزيل الشكر سلفاً.

### معلومات عامة :

- 1- السن: ( ) سنة.
- 2- سنوات التدريس: ( ) سنة في حالة التدريس أقل من سنة واحدة حدد عدد الشهور ( ) .
- 3- الصفة: مرسمة(ة) ( ) متربص(ة) ( ) مستخلف(ة) ( ) متعاقد(ة) (في حالة عطلة مرضية أو أمومة) ( ) .
- 6- اسم مؤسسة العمل: .....

### ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين الموالتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة (X) في الخانة التي تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لطفا لا تترك أي عبارة دون إجابة .

م	العبارة	درجة				
		كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1.	أشعر بأن التلاميذ لديهم اهتمام واضح بحصة التربية البدنية والرياضية					
2.	الملاعب الضرورية لقيامي بعلمي قليلة جداً او تكاد تكون منعدمة					
3.	يضايقتني عدم تناسب راتبي مع مسؤولياتي وواجباتي العديدة					
4.	الزيارات المفاجئة لمفتش التربية تسبب لي القلق					

					5. أشعر بان مدير المؤسسة يقدر الجهد الذي أقوم به في عملي
					6. مناخ العمل في مؤسستي يتميز بالخلافات بين الأساتذة مما يسبب لي الضيق
					7. اشعر بان مهنتي لها مكانة في المجتمع
					8. يزعجني التهاون في عملي
					9. القيام بأكثر من عمل في وقت واحد يزيد من انفعالاتي
					10. احراز التفوق الرياضي والبطولات للمؤسسة يحتاج مني الى بذل جهد مضاعف في عملي
					11. مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا وتجعلني عصبيا
					12. التدريس في الملاعب في الاحوال الجوية السيئة والمتقلبة يعرضني للاصابة ببعض الامراض
					13. حالة الملاعب بالثانوية لا تشجع على التدريس
					14. مهنتي لا توفر لي الأمان المادي المناسب
					15. يضايقني عدم اعتراف المجتمع بالدور التربوي لأستاذ التربية البدنية والرياضية
					16. عملي في مهنة التعليم يسبب لي الاجهاد البدني
					17. اشعر بتناقص قدرتي على الوفاء بالالتزامات الشخصية نتيجة بذلي المزيد من الجهد في عملي
					18. يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصّة
					19. أشعر بأنني اعمل براتب غير مناسب
					20. الاعتمادات المالية اللازمة للصرف منها على النشاط البدني الرياضي غير كافية
					21. أعداد التلاميذ لا تتناسب مع الإمكانيات الرياضية للمؤسسة
					22. اشعر بقيمة ذاتي عندما اتحدى المصاعب وعندما يحقق التلاميذ نتائج ايجابية
					23. العمل مع التلاميذ يحتاج الى جهد بدني مستمر
					24. يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية عن حصص التربية البدنية والرياضية
					25. يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)
					26. إصرار مفتش التربية على ضرورة تطبيق المنهاج الجديد بصورة حرفية يسبب لي الضيق
					27. مدير الثانوية لا يقدر عملي التقدير الكافي
					28. رأي غير مهم لمدير الثانوية
					29. يضايقني قيامي بمهام واعمال اشعر انها غير ضرورية
					30. يضايقني عدم اهتمام اولياء الامور بمادة التربية البدنية والرياضية
					31. اعتراض اولياء الامور على اشتراك اولادهم في الحصّة يشعرنني بعدم اهميتها في نظرة المجتمع
					32. إدارة الثانوية تضع معظم حصص التربية البدنية والرياضية في نهاية اليوم الدراسي
					33. يضايقني تركيز المفتش على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية في عملي
					34. الراتب الذي أحصل عليه لا يتناسب مع ما أقوم به من جهد
					35. اشعر بالاجهاد البدني بعد الانتهاء من تنفيذ الحصص في نهاية اليوم الدراسي
					36. تضايقني الاعمال المتكررة اثناء حصّة التربية البدنية والرياضية
					37. يضايقني وجود اكثر من قسم في وقت واحد في ملعب مشترك
					38. يضايقني عدم استقلالية ملعب مادة التربية البدنية والرياضية عن ساحة المؤسسة
					39. يضايقني العمل في ملعب خارج حرم المؤسسة
					40. اشعر بمسؤولية كبيرة اتجاه التلاميذ اثناء الحصّة وبعدها
					41. اشعر بالخوف من الإصابات (التلاميذ)
					42. ملابس التلاميذ لا تساعد على الاداء الحركي في حصّة التربية البدنية والرياضية
					43. أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ
					44. اشعر بانخفاض لياقتي البدنية نتيجة تراكم حصص التدريس المستمرة

					45. يرهقني بدنيا احساسيا بان الوقت لا يكفي للقيام بكل ما هو مطلوب مني
					46. اشعر بعدم تفهم طبيعة عملي من طرف اسرتي
					47. يضايقني الشعور بان افراد المجتمع ينظرون الى مهنة التربية البدنية على انها مهنة غير ذات قيمة
					48. نظرة بعض الاساتذة لاستاذ التربية البدنية والرياضية نظرة غير عادلة
					49. أشعر بوجود تباعد بيني وبين عدد كبير من أساتذة المواد الأخرى بالمؤسسة
					50. يضايقني تعارض قيمي الشخصية مع السلوكيات السارية في المؤسسة (الثانوية)
					51. راتبي بمفرده يكفي حاجاتي الضرورية في الحياة
					52. بالإضافة لمرتبي أحصل على حوافز مادية (المردودية) لا بأس بها
					53. ادارة المؤسسة تلبى كل احتياجاتي
					54. مدير المؤسسة يمنحني قدرا كبيرا من السلطة والحرية للقيام بعملتي
					55. الاساتذة بالمؤسسة يقدرون قيمة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية
					56. أشعر بان العلاقات بيني وبين معظم الاساتذة وثيقة
					57. أعداد التلاميذ في القسم الواحد قليلة مما يساعد على استفادتهم من حصة التربية البدنية
					58. الأدوات والأجهزة الرياضية بالثانوية مناسبة لكي أقوم بعملتي على خير وجه
					59. يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
					60. يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
					61. تضايقني الضوضاء وقلة الهدوء أثناء الحصة
					62. يضايقني تساقط الامطار أثناء الحصة
					63. يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء الحصة
					64. يضايقني التراب و الغبار المتطاير أثناء الحصة
					65. يضايقني عدم توفر مكتب لائق في مكان عملي
					66. أشعر من إدارة الثانوية بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به
					67. توجيه المفتش لي لا يركز على أسس موضوعية
					68. يوجد نوع من التعصب ضد أستاذ التربية البدنية والرياضية في مؤسستي
					69. التقاليد الاجتماعية تؤثر على تقدير افراد المجتمع لمادة التربية البدنية والرياضية
					70. تؤدي ضغوط عملي الى تأجيل بعض اعبائي الضرورية لعدم قدرتي على ادائها
					71. تضايقني برودة الطقس أثناء الحصة
					72. يضايقني عدم الصيانة الدورية للأدوات والأجهزة
					73. التلاميذ ليس لديهم الرغبة للاشتراك في حصة التربية البدنية والرياضية
					74. اشعر بانني لا املك الكفاءة الضرورية للقيام بعملتي
					75. أسلوب التوجيه التربوي الحالي يشجعني على بذل المزيد من الجهد في عملي
					76. المفتش يمنحني الفرصة للمناقشة ويسعى جاهدا لمعاونتي
					77. الإمكانيات الرياضية بالثانوية مناسبة